№11 (435) май–июнь 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

12+

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

ВАШ ЛИЧНЫЙ ДОКТОР
ЛАЗЕРНЫЕ ЧАСЫ
«Свет жизни»
Летние СКИДКИ
www.marimed.ru
разжижение крови
улучшение кровообращения
снижение уровня сахара
и холестерина в крови
предотвращение тромбов
борьба с аллергией
усиление иммунитета
профилактика и реабилитация
ИНФАРКТА и ИНСУЛЬТА
По всем вопросам звонок бесплатно
88007008045
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Шляпки подсолнуха помогут при радикулите

Кошмарики

ПЕЧЕНЬ С ДОНОРСКИМИ КЛЕТКАМИ

Восьмимесячный Саид находился на грани смерти — его печень повредил страшный вирус. Времени на пересадку донорской печени у малыша не было. И тогда медики к больной печени подсадили клетки донора. Пока собственная печень восстанавливалась, донорские клетки помогали ей работать. Уже через две недели ребенок пошел на поправку.

ТРИ МЕСЯЦА С НОЖОМ В НОГЕ

39-летний житель Московской обл. Андрей Л. стал жертвой уличных грабителей. Его сильно избили, он получил несколько ранений ножом. После выписки из больницы Андрея все больше беспокоила непрекращающаяся боль в ноге. Он сделал рентген, и результат поверг его в шок. На снимке было видно, что внутри колена торчит лезвие. Врачи, зашивавшие раны, попросту не заметили клинок, вонзившийся в колено, и мужчина еще три месяца носил в собственном теле 8-сантиметровое лезвие ножа. Мужчину немедленно отправили на операционный стол в ту же самую больницу, где его лечили до этого. Андрею повезло, что нож был из нержавеющей стали, а то он мог бы окислиться, и мужчина умер бы от заражения крови.

ИСПУГАЛ ЗЕЛЁНОЙ КРОВЬЮ

Канадским хирургам пришлось пережить настоящий шок — из пациента, которого начали оперировать, вдруг потекла кровь темно-зеленого цвета.

После анализа выяснилось, что в крови больного необычный гемоглобин изменил цвет крови. Причиной стало злоупотребление лекарством от мигрени. Врачи порекомендовали больному не принимать эти таблетки, и через несколько недель кровь пациента опять стала красной.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК — УНИТАЗ

Житель Украины Евгений Р. несколько лет коллекционирует унитазы. За десять лет собрал полсотни миниатюрных унитазов. Раньше коллекционер работал в коммунальной сфере, тогда и увлекся новым занятием. Родственники Евгения знают, что лучший подарок на день рождения для него — мини-копии унитазов.

КТ, МРТ, УЗИ, РЕНТГЕН — И ВЫ ТЕРЯЕТЕ ИНТЕРЕС К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

Цифры и факты

* 30-45 децибел — именно с такой громкостью журчит ручей, шелестят листья, щебечут птицы. Все, что громче, воспринимается организмом как сигнал опасности.
* Каждые дополнительные 10 децибел уровня шума повышают артериальное давление на 2 миллиметра. А это, в свою очередь, примерно на 10% повышает риск инсульта и на 5% — риск развития стенокардии.
* 50 минут музыки мощностью 110 децибел может вызвать так называемое шумовое опьянение, сопровождающееся агрессией.
* 8 часов ежедневного воздействия звука громче 85 децибел достаточно для того, чтобы подросток начал терять слух.
* 1 час прослушивания громкой музыки на плейере или с телефона сопоставим с шумовой нагрузкой, которую испытывает работающий в течение 8 часов тракторист.
* Риск оглохнуть от громких звуков у курильщиков вдвое больше, чем у некурящих.

Новости

АВСТРИЙСКИЕ ученые доказали, что каждый зуб человека связан с определенным органом. Есть надежда, что это открытие вскоре позволит медикам вовремя диагностировать болезни по состоянию зубов.

ИЗРАИЛЬСКИЕ ученые разработали уникальный прибор, который способен предупреждать о приближении повторного инсульта. Устройство похоже на кепку и предназначено для тех, кто уже перенес инсульт однажды и находится в группе риска.

УЧЕНЫЕ из Великобритании создали повязку, которая начинает светиться при заражении ожога болезнетворными микроорганизмами. Повязка предназначена для раннего выявления инфекции в ожогах у людей с ослабленным иммунитетом.

ЯПОНСКИЕ исследователи пришли к выводу, что прыжки через скакалку уменьшают чувство голода, так как способствуют снижению уровня гормона, регулирующего аппетит.

ГОЛЛАНДСКИЕ ученые подсчитали, что современные люди стареют в среднем на 15 лет быстрее родителей, бабушек и дедушек. Уже в 30 лет мужчины начинают толстеть, а женщины становятся толще в 2 раза.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые нашли в жгучем перце вещество, которое блокирует боль, поэтому особо рекомендуют перчить блюда людям, страдающим хроническими болями, например артрозами и невралгиями.

РОССИЙСКИЕ ученые сделали открытие: яд бирманской гадюки способен разглаживать морщины. Из него и приготовили «зливочки молодости». Правда, «змеиная косметика» окажется дорогой. Для добывания яда необходимы живые гадюки.

УЧЕНЫЕ выяснили, как образ жизни влияет на рост человека. Оказалось: если мужчина не окончил среднюю школу, это отнимает у него 1 см роста. У неграмотных женщин дела еще хуже: они ниже ростом почти на 4 см по сравнению со своими образованными сверстницами.

СТРАННОЕ ДЕЛО: ЛЕГКО ПРОЧИТАТЬ СЧЕТ, КОТОРЫЙ ВЫПИСАЛ ВРАЧ, А ВОТ РАЗОБРАТЬ РЕЦЕПТ НЕВОЗМОЖНО.

Аллергия у ребёнка — *Учёные бьют тревогу*

Долой опасные лекарства!

Детей-аллергиков с каждым годом становится все больше. Аллергия воспринимается уже как обыденное явление, поэтому родители предпочитают устранять ее симптомы любым препаратом, оказавшимся в домашней аптечке. Чем это может закончиться?

Уже давно европейские ученые бьют тревогу, говоря об опасности антигистаминных (от аллергии) препаратов первого поколения: судороги, сонливость, сердечная аритмия — это неполный список их последствий. Они особенно опасны, а еще точнее — смертельно опасны для детей. К сожалению, эти препараты все еще продаются в нашей стране и даже разрешены к применению у грудных детей.

СТРАШНАЯ ПРЕДЫСТОРИЯ

В 2005 году в Америке за 8 месяцев только в одном городе погибли 10 новорожденных. Было доказано, что трагическую роль во всех случаях сыграли противопростудные препараты, в составе которых имеются антигистаминные вещества первого поколения. В 8 случаях из 10 взрослые, дававшие эти сиропы и микстуры малышам, были абсолютно уверены, что, раз эти лекарства продаются без рецепта, значит, они безопасны для ребенка. И это не единственный случай в печальной истории. Ученые доказали, что после приема препаратов от аллергии первого поколения возможно развитие сердечной аритмии, галлюцинаций, судорог. И действуют они на нервную систему подобно алкоголю и нейролептикам.

В феврале 2009 года британские медики заявили, что нельзя назначать антигистаминные препараты первого поколения детям младше 6 лет, так как от них пользы меньше, чем вреда: огромен риск потерять ребенка или нанести большой вред его здоровью. Позднее в стране было принято решение запретить выписывать эти лекарства детям в возрасте до двух лет. Жаль, но в России такие препараты до сих пор продаются в аптеках без рецепта, а некоторые из них даже разрешены к применению у детей с первых дней жизни!

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ТРАГЕДИИ?

Чтобы защитить хрупкое детское здоровье от аллергии и снять ее симптомы, нужно использовать антигистаминные препараты последнего, то есть второго поколения — они гораздо безопаснее для детей. Но как отличить лекарства от аллергии первого поколения от последнего? В основе всех препаратов лежит главное действующее вещество. Прочтите инструкцию повнимательнее. В состав антигистаминных препаратов первого поколения входят такие действующие вещества, как хлоропирамин (к примеру, «Супрастин»), диметинден («Фенистил»), дифенгидрамин («Димедрол»), клемастин («Тавегил») и другие. Как побочные эффекты перечисляются понижение артериального давления, бронхоспазмы, сонливость, раздражение желудочно-кишечного тракта...

Лекарства от аллергии последнего поколения производятся на основе таких действующих веществ, как лоратадин, эбастин, цетиризин. Они не оказывают влияния на центральную нервную систему, более безопасны и практически не вызывают осложнений.

Вывод: выбирая своему малышу-аллергику лекарство, не ошибитесь. Только препараты последнего поколения снимают симптомы аллергии — ринит, краливницу, конъюнктивит и прочие неприятности — без серьезных последствий для здоровья ребенка.

Т. В. Пархоменко, аллерголог, врач высшей категории

Пригодится

● **От камней в мочевом пузыре** наполните 1/2 бутылки резаным луком, доверху залейте водкой. Настаивайте в теплом месте 10 дней, процедите и пейте по 1-2 ст. ложки 2 раза в день перед едой.

● **От бессонницы** разомните банан в пюре, добавьте 1 стакан теплого молока и выпейте на ночь. Если нет аллергии, то можно добавить 1 ст. ложку меда.

● **От боли в желудке, несварении, бурлении в кишечнике,** но только если у вас нет непереносимости лактозы, налейте в небольшую кастрюлю 1 стакан молока, добавьте 1 чайн. ложку семян тмина. Доведите до кипения, снимите с огня, остудите и процедите. Пейте по 1 стакану 3 раза в день.

Соблазн велик, но...

ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ ВЫПИТЬ БАНОЧКУ КОЛЫ.

*** В первые 10 минут:** в организм поступает 10 чайных ложек сахара (максимальная рекомендуемая ежедневная доза). В эту минуту вас не стошнит от избытка сахара, потому что фосфорная кислота притупляет чрезмерную сладость, позволяя сахару усвоиться.

*** Через 20 минут:** содержание сахара в крови увеличивается, что приводит к выбросу инсулина. Печень реагирует на это, превращая сахар в жир.

*** Через 40 минут:** поглощение кофеина завершилось. Расширяются зрачки, повышается артериальное давление, печень начинает выбрасывать больше сахара в кровь.

*** Через 45 минут:** усиливается выработка дофамина, гормона, стимулирующего центр удовольствия мозга. По такому же принципу действует героин.

*** Через час:** фосфорная кислота связывает кальций, магний и цинк в кишечнике, усиливая метаболизм. Увеличивается выделение кальция с мочой.

*** Более чем через час:** вступает в силу мочегонное действие кофеина, возникает потребность сходить в туалет. Выводятся кальций, магний и цинк, необходимые для костей, так же как и натрий, электролит и вода. Вы становитесь раздражительными или вялыми. И не удивительно, что для поддержания работоспособности и бодрости хочется пить, жаль, если это снова будет кола...

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ХРУПКОЕ ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОТ АЛЛЕРГИИ И СНЯТЬ ЕЕ СИМПТОМЫ, НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ АНТИГИСТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ, ОНИ ГОРАЗДО БЕЗОПАСНЕЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

Что подумает россиянин, если его прохватит понос?

ЕСТЬ БОЛЕЗНИ, В КОТОРЫЕ МНОГИЕ ЛЮДИ НЕ ВЕРЯТ И, ЗНАЧИТ, ИМИ НЕ БОЛЕЮТ.

*** Печально знаменитая в России вегетососудистая дистония.** Такого диагноза нет в Италии. Пациенту, заикнувшемуся о вялости, быстрой утомляемости, реагировании на смену погоды, посоветуют делать гимнастику и чаще бывать на свежем воздухе.

*** Простуженный живот.** Что подумает россиянин, если его прохватит понос? Наверное, съел что-нибудь не то или яблоко плохо помыл. Итальянцу это слышать странно, ведь ему прекрасно известно, что расстройство кишечника — признак того, что вы застудили живот. Одевайтесь теплее, не стойте на ветру с голым пупком, и у вас никогда не будет диареи.

*** Кривошея у детей.** В других странах не существует такой болезни, как кривошея у младенцев. Это наши российские мамочки пугаются и срочно бегут к врачу лечить этот страшный недуг. Итальянцы же машут рукой: не существует такой болезни, само выпрямится, груднички гибкие.

*** Простуда живота** — такая же народная болезнь, как и несварение желудка. На нее в этой стране вешают любые недомогания, появляющиеся после еды. Болит голова после ужина или скачет давление — все равно виновата диспепсия.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не подпускайте детей к микроволновке!

ВОСЕМЬ ОПАСНЫХ ВЕЩЕЙ НА ВАШЕЙ КУХНЕ: ХОЛОДИЛЬНИК, МИКРОВОЛНОВКА, ТОСТЕР... ОНИ ЕСТЬ ПРАКТИЧЕСКИ В КАЖДОМ ДОМЕ И МОГУТ НЕ ТОЛЬКО ПРИНОСИТЬ ПОЛЬЗУ, НО И СТАТЬ ОПАСНЫМИ ДЛЯ ЖИЗНИ.

1 Тряпки и губки. Ими мы моем посуду и вытираем пыль со стола. Они постоянно влажные и буквально пропитаны остатками еды — это идеальная среда для микробов. Исследователи подсчитали, что на влажной тряпке может находиться больше микробов, чем на сиденье унитаза. **Что делать?** Хорошенько просушивать и чаще менять.

2 Микроволновка. Дело не во вредных микроволнах — многочисленные исследования подтверждают безопасность излучения этого прибора. Опасность в другом — многие, особенно дети, забывают, что посуда в микроволновке тоже может нагреваться от еды. И часто получают ожоги или от неожиданности роняют горячую тарелку. **Что делать?** Не подпускать детей к микроволновке и держать рядом с ней прихватку.

Каждый год несколько сотен человек умирают от тостера, пытаясь достать застрявший кусок хлеба ножом, не отключив тостер от сети.

3 Тостер. Каждый год несколько сотен человек умирают от тостера, пытаясь достать застрявший кусок хлеба ножом, не отключив тостер от сети. И получают удар током! **Что делать?** Не лезьте в прибор ножом или вилкой, не отключив его.

4 Пищевая пленка. Исследования показали наличие фталатов в пищевой пленке и некоторых пластиковых контейнерах для еды. А эти вещества способны вызвать серьезные гормональные изменения и даже рак. Хотя производители уверяют, что вредных веществ в пищевых пленках нет. **Что делать?** Врачи рекомендуют пользоваться более привычной стеклянной посудой и пергаментной бумагой, особенно при хранении детской еды.

5 Холодильник. Опасен не сам холодильник, а продукты, которые в нем хранятся. Особенно если хранятся они друг на друге. Готовые блюда прекрасно впитывают в себя бактерии из сырого мяса или подпорченных овощей. А соусы, которые мы храним в дверце холодильника, способны подпортиться, внешне оставаясь вполне съедобными. Это ведет к расстройствам желудка или даже серьезным отравлениям. **Что делать?** Выделите разные полки для готовых и сырых продуктов. Не храните соусы , сметану и йогурты дольше срока годности, который указан на упаковке. Как правило, использовать их можно не дольше 2-3 дней после вскрытия.

6 Антипригарные сковородки. Перфторокаприловая кислота в составе некоторых из них способна спровоцировать нарушения функции щитовидной железы. **Что делать?** Исследователи советуют покупать более дорогие сковороды, потому что у них есть сертификат безопасности. Также при покупке обращайте внимание на наличие знака Ростеста.

7 Чистящие и антибактериальные средства. Если отбеливатель для белья или полироль для мебели попадет в глаза, это может вызвать химический ожог. Кроме того, по мнению врачей-аллергологов, бесконтрольное использование различных аэрозолей может спровоцировать аллергическую реакцию и даже астму. Одержимость чистотой и стерильностью, когда хозяйки используют огромное количество антибактериальных порошков и гелей, тоже чревата. Недавнее исследование показало, что один из основных компонентов антибактериальных средств — триклозан — способен вызвать гормональные сбои. **Что делать?** Во-первых, держать все чистящие гели, спреи и порошки подальше от детей. Во-вторых, врачи уверяют: обычная влажная уборка, если делать ее каждый день или через день, поможет уберечься от вирусов простуды и гриппа не хуже, чем антибактериальные средства.

8 Шкафчик под раковиной. Это место особенно опасно для детей. Ведь именно там хранятся чистящие и моющие средства, которые любят глотнуть, лизнуть и нюхнуть малыши. Большинство отравлений у детей происходит именно поэтому. **Что делать?** Снабдить дверцу запором, который ребенок не сможет открыть.

Рецепты народной медицины

СОСНОВАЯ МАЗЬ ПОМОЖЕТ СПИНЕ

Возьмите 1 кг свежего сливочного масла и 2 аптечные пачки сосновых почек (по 50 г). Кладите в глиняный горшок слоями: сантиметр масла — сантиметр почек. Заполните горшок доверху и поставьте на сутки в хорошо протопленную печку или в духовку на медленный огонь на 5-7 часов. Потом выключите, но горшочек не вынимайте, пусть он стоит, пока духовка не остынет. Затем снова включите слабый огонь, оставьте на 6-7 часов и снова выключите. Теплый (не горячий) горшочек выньте, смесь процедите и отожмите через 4 слоя марли. Добавьте 2 чайн. ложки камфоры. Мазь переложите в стеклянную банку и закройте плотной крышкой. Храните в холодильнике на нижней полке. Заболели суставы или позвоночник? Натрите их и укутайте теплым платком. Процедуру желательно делать утром и вечером. Компресс надо держать всю ночь.

СВЕКОЛЬНЫЙ ЛИСТ ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

Больные места смажьте тонким слоем меда, накройте листом красной свеклы (внешней стороной) и закрепите целлофаном (его можно разрезать на полоски в виде бинта). Затем перевяжите марлей, бинтом или тонким платком, а потом шерстяным шарфом и ложитесь спать. Утром повязку снимите. Компрессы делайте до улучшения состояния.

ОДУВАНЧИК ОТ НАТОПТЫШЕЙ

Для удаления натоптышей и мозолей налейте в таз горячей воды, добавьте в нее 5 г мыла, опустите ноги и парьте 10-15 минут. Затем промокните ноги полотенцем и смажьте мозоли свежим соком одуванчика. Поверх закрепите бинт или лейкопластырь, а утром почистите ноги пемзой.

РОЗМАРИН ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

1 чайн. ложку нарезанных свежих листьев розмарина лекарственного залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и настаивайте 10 минут. Процедите, разделите на 2 порции. Принимайте утром и в обед. Настой обладает возбуждающим действием, поэтому не рекомендуется принимать его вечером.

Летим самолётом

Сок лимона спасёт от тромбов

Он может предотвратить образование тромбов в глубоких венах ног, которые нередко образуются во время длительных авиаперелетов.

...В октябре прошлого года прямо в аэропорту «Хитроу» врачам не удалось спасти 28-летнюю девушку, только что прилетевшую из Австралии. За 20 часов полета, проведенных в кресле самолета, у нее в венах ног образовались тромбы. Один или несколько тромбов оторвались и с током крови попали в сосуды легких. Медики называют такое состояние тромбоэмболией легочной артерии. Если тромб перекрывает крупную артерию, смерть наступает почти мгновенно, в течение нескольких минут. Если тромб застревает в мелких сосудах, есть шанс спасти человека, но в любом случае болезнь будет достаточно серьезной.

С чем связан высокий риск венозного тромбоза в полете? Долгое сидячее положение в тесном кресле способствует застою крови в венах ног. К сожалению, далеко не все пассажиры догадываются «пробежаться» по салону самолета или хотя бы периодически двигать ногами, сидя в кресле. А для особо рослых пассажиров даже это невозможно — они стиснуты со всех сторон, сидят, упершись коленями в спинку соседнего кресла. Прибавьте к этому низкое давление в салоне, которое тоже способствует застою крови в венах, и вы поймете, что самолетом летать совсем не безопасно.

Как же сок лимона поможет в полете? Японские исследователи обнаружили, что сок, отжатый из одного большого лимона, на 19% ускоряет кровоток в венах. А этого достаточно, чтобы избежать образования тромбов. Пассажирам авиалайнеров нужно принимать такой напиток, по крайней мере, один раз в пять часов. Медики объясняют эффективность лимонного сока двумя компонентами, содержащимися в нем: лимонной кислотой и полифенолами. Последние действительно могут снижать риск тромбозов, подтверждает Анатолий Добровольский — ведущий научный сотрудник Российского кардиологического научно-производственного комплекса МЗ РФ, занимающийся проблемой свертывания крови. А вот роль лимонной кислоты кажется Анатолию Борисовичу сомнительной: сока одного лимона слишком мало, чтобы предотвратить свертывание крови. Кстати, полифенолов много и в других плодах — цитрусовых, яблоках, винограде, помидорах, а лимонной кислоты немало в смородине, вишне.

НИГДЕ НЕ ВЕДУТ СЕБЯ ТАК ВЕЖЛИВО, КАК В ОЧЕРЕДИ К СТОМАТОЛОГУ.

Аптекарский огород

ДАЧНЫЙ УРОЖАЙ — ХОРОШЕЕ ПОДСПОРЬЕ К ПЕНСИИ. КАК ОБУСТРОИТЬ УЧАСТОК, ЧТОБЫ НА НЕМ БЫЛО КОМФОРТНО РАБОТАТЬ?

Сделайте широкие дорожки. Ширина должна быть не меньше 60 см. Тогда по ним спокойно проедет тачка и не придется таскать тяжести на себе. Покрытие желательно сделать твердым и нескользким.

Если тропки уходят далеко вглубь сада, позаботьтесь, чтобы они освещались.

На участке с большим уклоном необходимо оборудовать надежные лестницы с широкими ступенями и перилами. Если крутизна склона небольшая, лестницы можно не делать, но перила все же поставить надо: пожилому человеку тяжело подниматься даже на небольшую горку.

Поднимите грядки. Лучше сделать их приподнятыми. То есть сколотить из досок подобие ящиков высотой 50-100 см, наполнить плодородной землей и в них сажать овощи. Тогда старикам не придется низко наклоняться — поза вниз головой в пожилом возрасте вредна. По углам таких сооружений можно сделать деревянные сиденья для отдыха.

Обрежьте грабли. К мотыге лучше приделать ручку подлиннее, чтобы не пришлось сильно нагибаться и чтобы в минуты отдыха тяпка могла стать точкой опоры.

Стандартные грабли для пожилых людей тоже не подходят — они обычно громоздкие и тяжелые для работы, особенно для женщин. Поэтому рабочую часть лучше обрезать, хотя бы по секции с каждой стороны.

Оборудуйте место для отдыха. Даже на крошечном огороде должно быть место для отдыха, а на больших участках как минимум два: одна скамейка под навесом, чтобы летом было где укрыться от палящего солнца, и еще одна на солнышке, где в прохладную погоду можно погреть косточки. Скамейки должны быть с удобной спинкой и желательно широкие, чтобы можно было прилечь.

Посадите пряности рядом с кухней. Удержать бабушек от стрепни на кухне вряд ли получится, поэтому постарайтесь облегчить им кулинарные хлопоты. Разбейте возле летней кухни грядку с пряностями, чтобы бабушка не бегала на другой конец участка за лучком и петрушкой. Пусть все будет под рукой!

Также полезно на участке разбить «аптекарский огород» — грядки с лекарственными растениями, где будет расти «то, что доктор прописал». Здесь же неплохо посадить и ароматные растения для чая — душицу, мяту, чабрец.

Работа на даче увеличивает продолжительность жизни. Во-первых, там свежий воздух, во-вторых, умеренный труд полезен в любом возрасте, в-третьих, выращивание растений снимает стресс и дает заряд оптимизма.

Т. А. Коптева,
ландшафтный дизайнер

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как правильно снять боль при гастрите

*** Чтобы снять боли при приступе острого гастрита,** иногда достаточно очистить желудок — выпить несколько стаканов теплой воды или раствора питьевой соды и вызвать рвоту. В более тяжелых случаях желудок промывают с помощью зонда в лечебном учреждении. После этой процедуры важно, чтобы воспаленный желудок работал в щадящем режиме. Для этого рекомендуется голодание в течение 1-2 дней, надо пить только несладкий чай, теплую щелочную минеральную воду, отвар шиповника и соблюдать постельный режим.

*** При тупой изматывающей боли** рекомендуется принять антацидный (обволакивающий) препарат. Помогает при приступе также «Но-шпа». Если лекарства не оказалось под рукой, нужно хотя бы на 15 минут лечь на бок, подтянуть колени к животу и полежать. Можно прижать к животу холодную грелку. Облегчить боли и снять приступ поможет отвар риса: 1/2 стакана крупы надо варить в 1 л воды и выпить теплым.

*** При хроническом гастрите** воспаленную слизистую желудка хорошо восстанавливает порошок семени льна. Принимать его надо по 1 ст. ложке, запивая теплой водой, 2 раза в день до еды.

*** Испытанным средством для избавления от изжоги и боли в желудке** является свежевыжатый картофельный сок. При обострении хронического гастрита сок картофеля пьют по 1/4 стакана за 20-30 минут до еды 4 раза в день. Если пить сок регулярно, то кислотность желудка восстанавливается в течение 10-14 дней и наступает заметное улучшение состояния. Для закрепления эффекта можно продолжить пить картофельный сок 2 раза в день. При повышенной кислотности желудка полезно 1 ст. ложку меда растворить в стакане подогретой воды и выпивать за 1-1,5 часа до еды 3 раза в день.

*** Чтобы снять приступ боли при хроническом гастрите с пониженной секреторной функцией желудка,** рекомендуется принимать ферментные препараты: «Фестал», «Мезим форте», «Дигестал», «Панкремент». Но злоупотреблять ими не стоит, иначе только усугубите состояние.

Эти препараты можно пить только при обострении. Больные хроническим гастритом приспосабливаются к своему заболеванию и знают по опыту, от каких продуктов нужно отказаться, чтобы не спровоцировать боль в желудке.

*** Если недостаточно вырабатывается собственных пищеварительных соков,** полезно пить перед едой минеральную воду, отвар или сок подорожника, сок квашеной капусты. Очень полезен отвар шиповника с добавлением лимонного сока.

И. Н. Селин, гастроэнтеролог, врач I категории

Пригодится

● **Замучил грибок?** Смешайте в равных пропорциях водку и растительное масло. Смочите в смеси ватку и смажьте между пальцев. Делайте так до полного излечения.

● **При заболеваниях почек** в качестве мочегонного средства 2 ст. ложки высушенных семян дыни залейте 0,5 л кипятка, плотно закройте, настаивайте 3 часа, процедите и пейте в течение дня как чай. Курс лечения — месяц, после недельного перерыва в случае необходимости повторите.

● **При отложении солей** измельчите сухие тыквенные стебли, 1 ст. ложку залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте в теплом месте 40 минут. Пейте по 2 ст. ложки за 20 минут до еды 3 раза в день. Лучше готовить отвар каждый раз свежий.

От глистов

* При плоских и длинных глистах нужно есть в большом количестве измельченные грецкие орехи с медом.

* Измельчите луковицу (или головку чеснока), настаивайте ночь в стакане холодной воды, плотно закрыв его. Утром процедите и выпейте натощак мелкими глотками.

* При глистной инвазии принимайте масло грецкого ореха по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

* При всех видах глистов полезно ежедневно жевать сырой рис по 1 ст. ложке, медленно его проглатывая.

* Смешайте в равных по весу частях измельченную траву пижмы и кашицу лука или чеснока. Залейте молоком из расчета 50 г смеси на 0,5 л кипящего молока. Настаивайте, укутав, 30 минут, процедите и делайте клизмы.

* Прокалите на сковороде сухие семена кориандра, измельчите их в порошок и принимайте по 1 г 3 раза в день.

* Возьмите 5 ст. ложек измельченных зеленых корок грецкого ореха, залейте 2 стаканами меда, варите в закрытой посуде на водяной бане 30 минут. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день с чаем.

Прикинь на себя — *На приёме у эндокринолога*

Спрашивали? Отвечаем

С ВОЗРАСТОМ ПОЯВИЛСЯ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Теперь мне нельзя есть сладкое. От фруктов тоже надо отказаться?

А. Ермоленко, Пензенская обл.

Фрукты, даже кислые, содержат углеводы. Уровень сахара в крови от них повышается, поэтому количество потребляемых фруктов обязательно должно учитываться в суточном рационе. И еще: более спелые фрукты содержат больше сахара. Поэтому нежелательно употреблять и сухофрукты, бананы, виноград, хурму, финики. Но нельзя однозначно сказать, что все фрукты при сахарном диабете противопоказаны. Просто их должно быть в меру. Причем свежих и цельных фруктов, а не переработанных, в виде соков и пюре.

Часто испытываете жжение и покалывание в ногах после ходьбы? Сдайте кровь на сахар. Эти симптомы могут свидетельствовать о преддиабете.

ПРИНИМАТЬ ПРЕПАРАТЫ ЖЕНЬШЕНЯ И ЧЕРНИКИ?

В одной передаче слышала, что препараты женьшеня и черники при сахарном диабете принимать опасно, в другой — что это полезно. Как же быть?

И. А. Ольховская, Н. Новгород

Дело в том, что препараты черники и женьшеня понижают уровень сахара в крови. Поэтому людям, страдающим сахарным диабетом, принимать их можно, но с осторожностью. С одной стороны, они могут помочь в борьбе с болезнью, если таблетки недостаточно эффективны. С другой, если человек принял сахароснижающую таблетку или сделал укол инсулина, а затем еще принял препарат на основе женьшеня или черники, то уровень глюкозы может снизиться ниже нормы, что приведет даже к потере сознания.

КАКИЕ СДАВАТЬ АНАЛИЗЫ?

В каком возрасте нужно обследоваться на диабет и какие для этого надо сдавать анализы?

И. Прокофьева, Астраханская обл.

Каждому человеку старше 45 лет надо раз в год сдавать анализ на содержание сахара в крови (процедура проводится натощак). Если же человек входит в группу риска (наследственность, избыточный вес) этот анализ нужно сдавать чаще и не только натощак, но и после еды, сделав либо тест с пищевой нагрузкой, либо тест на терпимость к глюкозе. Вообще в профилактике диабета многое зависит от самого человека: надо ограничить калорийность пищи, не переедать, больше двигаться.

У МЕНЯ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ II ТИПА

Болею 6 лет, уровень холестерина в крови 4,7 ммоль/л. Нужно ли мне принимать препараты, снижающие холестерин, или достаточно только контролировать его содержание в крови?

Мария Сергеевна, Ростовская обл.

Больные сахарным диабетом II типа имеют высокий риск сердечно-сосудистых осложнений. Установлено, что больной сахарным диабетом II типа, у которого никогда не было сердечно-сосудистых заболеваний, имеет такой же высокий риск их развития, как больной без диабета, но уже перенесший одну сердечную катастрофу — инфаркт миокарда, приступ тяжелой ишемической болезни сердца, инсульт, нарушение сердечного ритма. Длительный прием статинов снижает риск смертельно опасных болезней — они держат холестерин на должном уровне. Но, принимая статины, необходимо контролировать биохимические показатели крови: АлАТ, АсАТ, билирубин, тимоловую пробу, креатинин, мочевину, белок крови. Эти исследования помогут выявить нарушения в работе печени и почек, на которые ложится большая нагрузка.

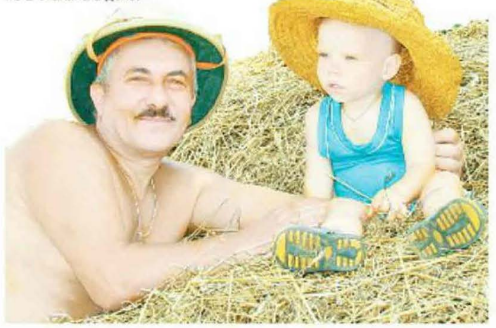
И. В. Астахова, эндокринолог, врач высшей категории

Для диабетиков

● Чтобы понизить уровень сахара, измельчите и смешайте 1/2 чайн. ложки кориандра, 1 головку чеснока и 100 г хрена. Залейте смесь 1 л пива, настаивайте 7 дней в теплом месте, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Храните в холодильнике.

● Пропустите через мясорубку 3 кг спелых ядер грецких орехов и съешьте 2-3 ст. ложки массы. Чуть позже еще 1 ст. ложку измельченных орехов. И так в течение 3 дней. Приготовленную массу храните в холодильнике. Не ешьте мучное и старайтесь меньше пить воды. Через 20 дней сдайте анализы.

● Черника известна своим свойством регулировать содержание сахара в крови: 4-5 ст. ложек свежих или высушенных листьев, собранных еще до цветения, надо парить в 1 л кипятка 20 минут и пить вместо чая по 2 стакана в день.



КОМАР, УКУСИВШИЙ АЛКОГОЛИКА, ПОТОМ ЕЩЕ ДВА ЧАСА РАССКАЗЫВАЛ ЕМУ ПРО СВОЮ ЖИЗНЬ.

Кое-что новенькое

НЕОЖИДАННОЕ СВОЙСТВО ПАРАЦЕТАМОЛА

Парацетамол можно использовать не только как болеутоляющее, которым принято снимать головную боль, но и как средство для лечения эмоциональных травм и тревожных состояний, когда человек теряет смысл жизни или его гложет обида и тоска. Канадские ученые озадачены результатами своего исследования.

ГРИБЫ — ИСТОЧНИК ВИТАМИНА D

Как выяснили ученые, грибы не только могут обогатить организм белком, но и стать прекрасным источником витамина D, только их надо правильно есть. Чтобы получить внушительную дозу этого витамина, достаточно перед употреблением положить грибы на солнце всего на один час между 10.00 и 15.00.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Завязался узелок

Как жить после операции по поводу геморроя

ТАКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ КАЖДЫЙ ПАЦИЕНТ КОЛОПРОКТОЛОГА, ПОКИДАЯ БОЛЬНИЧНУЮ ПАЛАТУ, ЧТОБЫ СОКРАТИТЬ СРОКИ ЗАЖИВЛЕНИЯ РАНЫ, УМЕНЬШИТЬ БОЛЬ.

1 **Диета.** После операции принимать пищу рекомендуется 3-4 раза в течение суток. Мясо, птицу, рыбу желательно употреблять в вареном или печеном виде. В день рекомендуется съедать не менее 500 г овощей и фруктов, богатых клетчаткой. Из овощей наиболее полезны салат, капуста (желательно цветная), свекла, морковь и тыква. Из фруктов — бананы, яблоки, сливы, абрикосы (их можно заменить черносливом или курагой). Не злоупотребляйте острыми продуктами. Пейте достаточно жидкости в виде соков, минеральной воды, чая, кофе, прохладительных напитков. В день человек должен выпивать не менее 6-8 стаканов воды. Исключите крепкий алкоголь.

2 **Для регулярной работы кишечника** помимо правильного питания вам необходимо употреблять отруби или специальные препараты, улучшающие продвижение содержимого по кишечнику. Отруби принимают по десертной ложке 3 раза в день. Через неделю можно увеличить объем до 1 ст. ложки 3-4 раза в день. Перед употреблением отруби заливают на 10-15 минут кипятком, а затем добавляют к первым или вторым блюдам или употребляют как отдельное блюдо.

3 **Соблюдайте личную гигиену.** Обязательно ежедневно принимайте душ. После каждого посещения туалета подмывайтесь. Запомните: поднимать тяжести более 3 кг категорически нельзя в течение первого месяца после операции.

4 **Для заживления ран** рекомендуются теплые сидячие ванны (температура воды 40-45°С) продолжительностью до 20-25 минут. В воду можно добавить отвары ромашки, шалфея, череды (из расчета по 100 г каждого отвара на 50 л воды). После ванны накладывают повязки с заживляющими мазями («Солкосерил», «Актовегин», метилурациловая мазь). Важно, чтобы количество слоев марли в повязке не превышало 4-6. Не накрывайте повязку вощеной бумагой или ватой!

5 **После операции возможна сильная боль.** Для ее уменьшения, как правило, назначают обезболивающие препараты — «Кетолар», «Кетанов», «Ксефокам». Принимать их надо только после еды. Эти препараты противопоказаны больным с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, так как могут вызвать обострение этих заболеваний. Помните, что длительный прием обезболивающих препаратов может вызвать развитие побочных эффектов.

6 **В течение 4 недель** со дня проведения операции не занимайтесь физической работой, не посещайте сауну, баню, бассейн, не принимайте горячую ванну.

7 **В течение 4 недель** после операции не планируйте поездки, связанные с авиаперелетами, поскольку это меняет барометрическое давление в сосудах, которые были перевязаны.

8 **В связи с тем, что процесс рубцевания** ткани внутреннего геморроидального узла после перевязки артерий происходит в течение 3-4 недель, а используемый синтетический рассасывающийся шовный материал, наложенный на артерии, рассасывается самостоятельно в течение 30-40 дней, постепенно теряя свою прочность, надо соблюдать все вышеперечисленные рекомендации.

P. S. Несмотря на выполненную операцию, нарушение диеты (острая пища, алкоголь), возобновление запоров, сидячий образ жизни могут привести к обострению заболевания. Избежать повторной операции вам помогут наши рекомендации. Не забывайте выпивать в день не менее 6-8 стаканов жидкости (вода, соки, чай); следите за регулярным опорожнением кишечника; много ходите, занимайтесь гимнастикой; принимайте флеботропные препараты («Детралекс», «Флебодия 600»).

И. С. Семкин,
проктолог,
врач высшей категории

После удаления геморроя возможны выделение крови, недержание кала, воспаление. Если появились эти симптомы, обязательно обратитесь к проктологу!

Только факты

О лишаях

*** Лишаем заражаются не только от животных.** Подхватить споры грибка — виновника лишая — можно, копаясь в земле, примеряя в магазине обновку или держась за поручень в транспорте.

*** Лишай атакует людей с ослабленным иммунитетом.** Если защитные силы в норме, организм легко справляется с опасной грибковой инфекцией и не дает ей обосноваться на коже.

*** Напасть чаще всего настигает детей, пожилых людей и молодых женщин,** потому что у них слабее иммунитет.

*** Лишай заводится у людей, переживающих хронический стресс.** Нервная работа и неприятности в семье резко снижают иммунитет, и кожа становится более чувствительной к заболеваниям.

*** От лишая невозможно избавиться самому,** а тем более отличить его от обычной и незаразной аллергии. Нужны анализы (соскобы кожи), которые делают только в лечебном учреждении. Необходимы рекомендации дерматолога и жесткий контроль за лечением, иначе от грибка избавиться не удастся.

Можжевеловый чай спасает от бронхита

Иногда так застудишься, что кашель просто раздирает грудь. В этом случае мне помогают ягоды можжевельника. Чай из них получается ароматным, но сразу много его не выпить. Я готовлю с утра 1 стакан и выпиваю его в течение дня в 4 приема. Для этого 1 чайн. ложку ягод заливаю 0,5 л воды, кипячу 20 минут, настаиваю полчаса и процеживаю. Для вкуса добавляю мед, так как чай получается горьковатый. Параллельно этим же отваром в течение дня полощу горло. Лечусь 2-3 дня — и бронхи очищаются.

И. Н. Тихомирова,
Челябинская обл.

Ежегодно заготавливаю вереск

Отвар этого растения улучшает работу сердца, снимает спазмы сосудов головного мозга, успокаивает нервную систему. Лекарство готовлю так: 1 ст. ложку измельченной сухой травы заливаю 0,5 л кипятка, кипячу 15 минут, настаиваю 2 часа и пью как чай. А для укрепления сердца смешиваю по 2 ст. ложки луковой шелухи и размолотых сухих плодов шиповника и 5 ст. ложек мелко нарезанных иголок сосны с молодых веток. Заливаю 1 л кипятка, кипячу на малом огне 15 минут, настаиваю 2 часа. Пью по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца (можно и дольше).

О. В. Остапенко, Архангельск

При воспалении поджелудочной железы

200 г пастернака промойте и натрите на терке. Затем полученную массу опустите в 1 л кипяченого молока и томите на маленьком огне 15 минут. В 8 часов утра массу хорошо перемешайте, отлейте 200 г в стакан и съешьте. Через каждые 4 часа съедайте по 200 г лекарства: в 8.00, 12.00, 16.00 и 20.00. После этого ничего не ешьте и не пейте. Через 10 дней сделайте перерыв и снова пройдите курс лечения.

К. С. Левченко,
ст. Новопокровская,
Краснодарский край

Боярышник и лёд — и болезнь уйдёт

У меня аневризма аорты, и из-за этого мучает одышка. Чтобы ее уменьшить, пью настой из боярышника кроваво-красного. Для его приготовления 2 ст. ложки растертых сухих ягод заливаю 1,5 стакана кипятка, настаиваю до остывания и выпиваю в 3 приема за полчаса до еды. Мне этот напиток очень помогает. Иногда случаются приступы. Тогда на грудь накладываю холодный компресс, и приступ проходит быстрее.

И. Н. Киселева,
Краснодарский край

Изжогу прогнали травы

Изжога мучила меня давно, а спас простой рецепт. Я смешивал по 1 стакану сухой измельченной травы мяты, бессмертника и зверобоя и 2 стакана льняного семени. 3 ст. ложки сбора заливал 2 стаканами кипятка, укутывал и оставлял на ночь. Процеживал и пил по 1 стакану за 40 минут до еды утром и вечером, пока не закончится весь сбор (на это уходило примерно 1,5 месяца). Затем делал перерыв 2 месяца и повторял курс. Уже 5 лет изжога меня не беспокоит.

И. Н. Прохоров,
Саратовская обл.

К утренней чашке кофе надо добавить кусочек твёрдого сыра

Хочу поделиться советом, который в свое время помог мне справиться с гипотонией. Как мы обычно поднимаем себе давление? Чаще всего, если позволяет здоровье, начинаем свой день с чашечки кофе. Я тоже так делала всю жизнь, но это мне помогало только на некоторое время, а через несколько часов давление опять падало. Как же я удивилась, когда узнала, что к утренней чашке кофе надо добавить хороший кусочек твердого сыра. Оказывается, настоящий качественный сыр твердых сортов повышает давление. Эффект от этого испытала на себе, и с тех пор мой завтрак — чашка кофе и кусочек сыра. Этот совет надо взять на вооружение людям с пониженным давлением.

И. Васнецова,
Рязанская обл.

Для вас, мусью

Борода защитит от аллергенов

ПЯТЬ ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ НЕ СТОИТ БРИТЬСЯ.

Американские ученые обрадовали бородачей, обнародовав пять причин носить пышную бороду.

Во-первых, борода блокирует от 90 до 95% ультрафиолетового излучения.

Во-вторых, волосы, растущие вблизи от носа, — своего рода фильтр, сквозь который не проникают мельчайшие частицы пыли и цветочной пыльцы. Это особенно полезно для мужчин, страдающих аллергией и астмой.

В-третьих, волосы не позволяют коже «высохнуть», сохраняя ее увлажненной и, тем самым, замедляя старение кожи на лице и шее.

Четвертой веской причиной не бриться можно считать то, что борода защищает шею от холода не хуже теплого шарфа.

И в-пятых, именно борода защищает своего владельца от бактериальных инфекций, например, фолликулита, воспаления волосяного фолликула. Причиной фолликулита чаще всего является несоблюдение гигиены во время бритья.

■ ШЕЛУШАТСЯ РУКИ?
1 СТ. ЛОЖКУ КОРЫ ДУБА ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА, СЛЕГКА ОСТУДИТЕ И ОПУСТИТЕ В НАСТОЙ КИСТИ НА 15 МИНУТ. ПОСЛЕ ЭТОГО СМАЖЬТЕ ИХ ПИТАТЕЛЬНЫМ КРЕМОМ С ВИТАМИНОМ А.

■ ПРИ БЕССОННИЦЕ
В СТАКАН С ТЕПЛЫМ МОЛОКОМ ДОБАВЬТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ КОНЬЯКА И 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕДА. ПЕРЕМЕШАЙТЕ И ВЫПЕЙТЕ НА НОЧЬ.

■ ПРИ ПОНОСЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ВИШНЕВЫХ ПЛОДОНОЖЕК ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ, ОТОЖМИТЕ И ВЫПЕЙТЕ МАЛЕНЬКИМИ ПОРЦИЯМИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Лечебная гимнастика

При дальнозоркости

НА ВЕСЬ КОМПЛЕКС УХОДИТ 25-30 МИНУТ. УПРАЖНЕНИЯ ДЕЛАЙТЕ С ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ.

Горизонтальные движения глазами. Глаза перемещаются вправо и влево.

Вертикальные движения глазами. Глаза перемещаются вверх, затем вниз.

Смотрите вдаль. Отсчитайте 5-10 секунд, зажмурьтесь, затем поморгайте 3-5 раз.

Представив перед собой квадрат, глазами считайте его углы по часовой стрелке, потом против.

Снова пристально смотрите вдаль, отсчитайте 5-10 секунд.

Глаза движутся по часовой стрелке, затем против нее, фиксируя взгляд на цифрах 12, 3, 6, 9. Затем повторите движение глазами, фиксируя взгляд на каждой цифре визуального циферблата.

Смотрите вдаль 5-10 секунд, зажмурьтесь, поморгайте 3-5 раз.

Рисуйте глазами знак бесконечности (восьмерку, лежащую на боку) сначала в одну, затем в другую сторону.

Рисуйте глазами бант с острыми углами — в одну сторону, затем в другую.

Смотрите вдаль 5-10 секунд, зажмурьтесь, поморгайте 3-5 раз.

В 1-й день упражнения делаются 1 раз по 1 разу на фигуру. Во 2-й день — по 3 раза на фигуру 2 раза в день. На 3-й день — по 5 раз на фигуру 2 раза в день. На 4-й день — по 7 раз на фигуру 2 раза в день. На 5-й день — по 10 раз на фигуру 2 раза в день до тех пор, пока зрение не улучшится. Затем упражнения делаются постоянно 1 раз в день. Постоянная тренировка мышечного аппарата глазного яблока позволяет улучшить остроту зрения, избавиться от очков.

Противопоказания: наличие искусственного хрусталика после удаления катаракты, отслойка сетчатки, кровоизлияния в глазном яблоке, близорукость высокой степени.

А. Н. Коростелев,
окулист, врач I категории

На приёме у хирурга

ВРАЧ ОТКАЗЫВАЕТСЯ ЛАПАРОСКОПИРОВАТЬ ГРЫЖУ...

Мне 31 год. У меня паховая грыжа. Хирург в поликлинике говорит, что нужна операция, делающаяся обычным методом. Лапароскопию и другие методы категорически не рекомендует, ссылаясь на то, что, во-первых, я женщина, поэтому показана только операция натяжным методом, и, во-вторых, если решу родить еще ребенка, сетчатый имплантат будет мешать росту живота при беременности. Какой метод посоветуете?

В. Д. Лампчева, Казахстан

Думаем, к мнению вашего хирурга нужно прислушаться. Оперировать по поводу паховой грыжи женщин проще, чем мужчин. У них в паховом канале проходит семенной канатик, для которого необходимо оставлять проход. Он требует нежного обращения, поэтому традиционный способ удаления паховой грыжи у женщин дает хорошие результаты. Для лапароскопического метода требуется наркоз, и инструменты хирург проводит через брюшную полость, рискуя повредить внутренние органы и провоцируя развитие спаечного процесса в брюшной полости. А зачем вам это нужно, если собираетесь заводить ребенка? Если не занимаетесь физическим трудом, никакие протезы вам не нужны.

ШОВ ЗАЖИВАЛ ОЧЕНЬ ДОЛГО...

Мне 51 год. Пять лет назад удалили желчный пузырь. В области желудка сделали маленький шов 1Х1,5 см. Он долго болел и плохо заживал, а когда зажил наконец, появилось ощущение, будто вокруг все онемело, и стало появляться уплотнение. Была у хирурга, прошла УЗИ. Мне сказали, что это ошибка хирурга, который делал мне операцию (что-то там не подшил). Сейчас, когда нервничаю, это уплотнение выходит наружу, тянет, ноет, и стала больше уставать. Может ли такая грыжа перерасти в злокачественную опухоль и можно ли жить с ней?

Л. С. Яблочкина, Хабаровск

Во время выполнения лапароскопической операции действительно делается небольшой разрез кожи, это иногда мешает тщательно сшить апоневроз. К тому же рана плохо заживала, значит, были воспаление, отек, нагноение. Нельзя говорить так безапелляционно, что это ошибка хирурга. Желчный пузырь часто извлекают через это отверстие, если он был воспаленный. Это тоже могло привести к плохому заживлению раны после операции. Грыжа очень редко перерастает в злокачественную опухоль. Жить с грыжей можно, но вы всегда ходите с гранатой в кармане: грыжа может ущемиться внезапно, в любой, самый неподходящий момент.

Больше четырех чашек кофе, выпитых за день, повышают риск развития остеопороза — хрупкости костей.

ОПЕРИРОВАТЬСЯ ЛУЧШЕ ПОСЛЕ РОДОВ?

После первых родов десять лет назад образовалась грыжа прямо над пупком. Планирую беременность. Но не знаю, оперировать грыжу до беременности или после родов? Какой способ операции лучше — лапароскопический или традиционный, с использованием своих тканей или сетки?

М. Бондикова, Ульяновская обл.

Устранить грыжу лучше до планируемой второй беременности, так как грыжа может осложнить беременность и роды (увеличение внутрибрюшного давления из-за увеличения матки может спровоцировать ущемление грыжи). Как правило, операцию сочетают с укреплением прямых мышц живота — так надежнее. В вашем случае лапароскопический способ устранения грыжи не показан, использование сетки необязательно.

И. Н. Лаевский, хирург, врач высшей категории

■ **ПРИ БОЛЯХ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ** СМЕШАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ НАШАТЫРНОГО СПИРТА И ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА И НА НОЧЬ СДЕЛАЙТЕ КОМПРЕСС. ЛЕЧЕНИЕ ПРОВОДИТЕ ДО УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ.

■ **ОТ ПОДАГРЫ** 100 Г ЯГОД МОЖЖЕВЕЛЬНИКА ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ОЛИВКОВОГО МАСЛА, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕПЛОМ ТЕМНОМ МЕСТЕ 10 ДНЕЙ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ НАТИРАНИЙ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПОВ.

Картофельные ростки спасли от катаракты

Хочу подсказать простой рецепт от катаракты. Возьмите ростки от картофеля (из погреба), промойте, порежьте и дайте высохнуть. Потом залейте водкой из расчета 1 ст. ложка ростков на 1 стакан. Настаивайте 14 дней, процедите и пейте по 1 десертной ложке 3 раза в день перед едой. Через 2-3 месяца после лечения пойдет липкая, густая слеза — это растворяется пленка. Один курс — 1 стакан настойки. При необходимости лечение надо повторить.

О. В. Рябова, Самарская обл.

Насморк быстро лечу простым способом

Беру 1 ст. ложку натертого на мелкой терке хрена, смешиваю с 1 ст. ложкой меда и 1 ст. ложкой муки (хорошо, если это будет ржаная мука, но и пшеничная пойдет). Замешиваю тесто в виде лепешки, которую затем прикладываю к крыльям носа и на переносицу. С таким компрессом лежу, пока не надоест, но не меньше 20 минут. Повторять процедуру надо часто, по возможности 3-4 раза в день. Кстати, пока натираешь на терке хрен, дыхание также прочищается. Это отличный лечебный сеанс борьбы с инфекциями. Так можно избавиться даже от хронического насморка, главное, процедуры проводить регулярно.

И. Н. Островская, Нижний Новгород

Целебные шарики избавили от глухоты

Как-то в одном уже у меня звон появился. Потом стал слышать все хуже и хуже. Поставили диагноз — неврит слухового нерва. Вспомнил, что, когда работал на заводе, у нас начальник цеха этим страдал. Позвонил ему, и он рассказал, что ему жена целебные шарики в ухо закладывала. Я записал, как снадобье делать, и жене принес. Она его приготовила: 4 ст. ложки мелко нарезанного прополиса залила 1/2 стакана спирта, настаивала 8 дней. Процедила через двойную марлю. 1 чайн. ложку настойки смешала с 4 чайн. ложками кукурузного масла. Смочила в смесью ватку, отжала, вложила ее в мое больное ухо, а через сутки вынула. День я проходил без ватки, потом опять сутки с ватным шариком. И так 10 раз, повторяя процедуру через день. Слышать стал хорошо.

И. В. Лебедев, Пермский край

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Боль пронзает на вдохе...

ПРИЧИНА БОЛИ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА НЕ ВСЕГДА КРОЕТСЯ В СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЕ. ЕЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ И ДРУГИМ.

Чаще всего боль, возникающая при стенокардии, имеет давящий, сжимающий, реже жгучий или колющий характер. Она может отдавать в левую руку, под левую лопатку, в нижнюю челюсть слева. Ей может сопутствовать удушье, учащенный пульс, чувство страха, которое заставляет человека застывать в неподвижной позе. Приступы стенокардии кратковременны — они продолжаются не больше 10-15 минут. После приема нитроглицерина под язык боль обычно проходит через 1-5 минут.

Безобидные на первый взгляд ощущения дискомфорта в области сердца могут привести к тяжелым осложнениям.

Приступы стенокардии чаще возникают при физической нагрузке или эмоциональном перенапряжении. Но могут появиться также без видимой причины, например, при тяжелом течении заболевания, при резком встречном ветре, холоде, обильном приеме пищи или даже в состоянии покоя. Интенсивность боли не меняется при дыхательных движениях грудной клетки или при перемене положения тела. Классической стабильной стенокардии свойственен постоянный, одинаковый характер болей при каждом приступе.

Стенокардия опасна тем, что в любой момент приступ может затянуться, и тогда это может привести к инфаркту миокарда.

Но боли в области сердца могут возникать и при других заболеваниях сердца: при перикардите (воспаление сердечной сорочки), при миокардитах (воспаление сердечной мышцы под влиянием вирусов и бактерий) и других. В этом случае боли могут сопровождаться повышением температуры, часто они не имеют постоянного характера, не связаны с физической нагрузкой, не проходят после приема нитроглицерина.

Наиболее частыми причинами внесердечных болей может быть остеохондроз грудного отдела позвоночника. Такие боли снимаются прежде всего анальгетиками типа ибупрофена, вольтарена, индометацина, анальгина.

Причинами внесердечных болей могут быть межреберная невралгия, миалгия (боли в мышцах). При этом, если надавить в области межреберных промежутков, появляется боль, которая может усиливаться при глубоком вдохе или при перемене положения тела.

Часто причиной болей в области сердца могут быть заболевания пищевода, грыжа пищеводного отдела диафрагмы, язвенная болезнь желудка, гастрит и даже холецистит. В этом случае появление болей может быть связано с приемом пищи.

В любом случае боли в области сердца — это повод для обращения к врачу. Ведь нередко безобидные на первый взгляд ощущения дискомфорта в области сердца могут привести к тяжелым осложнениям.

Е. С. Самойленко, кардиолог, врач высшей категории

При подозрении на инфаркт миокарда

■ СНАЧАЛА ИЗМЕРЬТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

■ ПРИ ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ ДАЙТЕ БОЛЬНОМУ ТАБЛЕТКУ НИТРОГЛИЦЕРИНА ПОД ЯЗЫК (ОСТОРОЖНО, ПРИ ПОНИЖЕННОМ ДАВЛЕНИИ СОСТОЯНИЕ МОЖЕТ УХУДШИТЬСЯ).

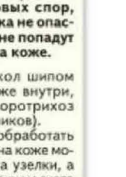
■ БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ. ОТ ТОГО, НАСКОЛЬКО БЫСТРО БУДЕТ ГОСПИТАЛИЗИРОВАН БОЛЬНОЙ, ЗАВИСИТ ЕГО ЖИЗНЬ.

Болезнь садовников опасна

На стеблях розы огромное количество грибковых спор, которые для человека не опасны до тех пор, пока не попадут в открытую ранку на коже.

Неосторожный укол шипом розы — и споры уже внутри, готовые вызвать споротрихоз (или болезнь садовников).

Если вовремя не обработать ранку антисептиком, на коже могут появиться сначала узелки, а потом язвочки. В конечном счете споротрихоз может привести к повреждению лимфатических узлов. Вероятность подцепить болезнь садовников, уколовшись шипом розы, тем выше, чем слабее иммунитет — например, если человек долго принимал антибиотики, этого вполне достаточно. Чаще всего споротрихозом болеют дачники, если забывают надевать перчатки. Но и тем, кто любит дарить или получать розы, расслабляться не стоит. Просто срезайте шипы!



Намотай на ус

В РОССИИ ЭНДЕМИЧЕСКИЙ ЗОБ — УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ — РАЗВИВАЕТСЯ У ЖИТЕЛЕЙ ПРИ НЕДОСТАТКЕ ЙОДА В ВОДЕ, ПИЩЕ, А ТАКЖЕ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА РЕПЫ, НЕКОТОРЫХ ВИДОВ КАПУСТЫ И ТУРНЕПСА, НАПРИМЕР НА УРАЛЕ.

Для тех, кому за...

Лекарство от дряхлости — простая физкультура

Занимайтесь физкультурой, вместо того чтобы бесконечно глотать лекарства и впадать в депрессию.

Недавно ученые провели исследование, в котором приняли участие 83 человека в возрасте от 61 до 89 лет. Половина пожилых людей три раза в неделю на протяжении трех месяцев занималась необременительными физическими упражнениями. Оказалось, что всего за три месяца «физкультурники» обогнали своих соперников по всем показателям: силе и выносливости, памяти, скорости принятия решений и состоянию здоровья. Это блестяще подтверждает старую как мир истину о том, что движение — это жизнь. Так что занимайтесь физкультурой, вместо того чтобы бесконечно глотать лекарства и впадать в депрессию. Стать здоровее никогда не поздно. Было бы желание.

Авторитеты дают советы

В доме тяжелобольной

ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ СЛАБОГО И БЕСПОМОЩНОГО РОДСТВЕННИКА ЗАСТАВЛЯЕТ ВОЛНОВАТЬСЯ ВСЮ СЕМЬЮ. МЕЖДУ ТЕМ НЕРЕДКО МОЖНО ОБОЙТИСЬ И БЕЗ КАЗЕННОЙ КОЙКИ — ДОСТАТОЧНО НАЛАДИТЬ ПОЛНОЦЕННЫЙ ДОМАШНИЙ УХОД.

Если вы морально или физически не готовы к самопожертвованию, не мучьтесь сами и не мучьте больного — толку от ухода через силу не будет. Лучше отправьте его в больницу и почаще навещайте.

Если же вы действительно готовы превратиться на время в сиделку, потрудитесь овладеть некоторыми специальными навыками. Ведь одного желания помочь недостаточно.

Комнату превратите в палату

Хорошо бы выделить больному отдельную комнату. Если таковой нет, то хотя бы перегородите комнату ширмой или занавеской. Главное — изолировать больного от посторонней суеты. Обязательно проветривайте: летом — весь день, а зимой — перед сном и после него. Во время отопительного сезона воздух в комнате слишком сухой. Чтобы больному легче дышалось, увлажняйте воздух, развесив мокрые полотенца на батареях, или поставьте таз с водой.

Лишние вещи, ковры лучше вынести. Это необходимо для профилактики инфекционных осложнений.

Кровать для больного

Поставьте кровать так, чтобы к ней можно было подойти с любой стороны. Неплохо бы постелить противопролежневый матрац. Белье должно быть без складок, под простыню обязательно постелите клеенку. Если больной не контролирует себя, вместо простыни удобнее пользоваться пеленками — это уменьшит стирку.

Рядом с кроватью поставьте столик или тумбочку. Но не заставляйте их лекарствами — гораздо приятнее видеть перед глазами букетик цветов.

Как поменять белье

Без помощников это сделать непросто, нужна сноровка. Скатайте чистую простыню в продольном направлении. Больного поверните на бок. На освободившейся половине кровати сверните грязную простыню и раскатайте чистую. Затем поверните больного на другой бок, уложив его уже на чистую простыню. Уберите грязную и до конца расправьте чистую простыню.

Но не каждого больного можно с легкостью катать с боку на бок. В таком случае сверните простыню в поперечном направлении. Белье меняйте, приподнимая по очереди сначала голову и грудь, затем нижнюю часть туловища. Чтобы простыня не съезжала, приколите ее булавками к матрацу. Плохо расправленная простыня способствует образованию пролежней, поэтому утром и перед сном стряхивайте с нее крошки и расправляйте складки.

Одежда — без застежки

Тяжелым больным лучше надевать рубашки в виде распашонок. Обычную же рубашку сначала скатайте по спине больного до затылка. Снимите ее с головы, а затем с рук. Чистую — наоборот, сначала наденьте на руки, потом просуньте голову. Одевайте сорочку, расправляя складки. Одевать одежду лучше наизнанку — тогда швы не будут тереть.

Ежедневные обтирания

Приготовьте два тазика — с мыльной водой и с чистой, губку и полотенце. Губку можно заменить рукавицей, сшитой из махровой ткани. Намочив и слегка отжав губку, сначала в мыльной воде, затем в чистой, протрите лицо, шею и плечи. Вытрите все насухо. Затем спускайтесь вниз, оботрите грудь и руки. Накройте верхнюю часть туловища простыней и займитесь нижней. Особенно хорошо мойте подмышечные впадины и паховую область — это настоящие рассадники микробов. Полезны обтирания водкой, наполовину разбавленной водой или уксусом (2 ст. ложки на 1 л воды). Для профилактики пролежней хорош камфорный спирт.

Пролежни

Их можно предотвратить. Обеспечьте чистоту — и полдела сделано. Подмывайте больного сразу после испражнений или пользуйтесь памперсами. Следите за постелью, поворачивайте больного каждые 2 часа. При обтирании делайте легкий массаж вращательными движениями ладоней. Сшейте из ваты и марли круги и подкладывайте их под крестец, затылок, локти, лопатки и пятки. Если вы заметили, что кожа кое-где покраснела, не теряйте времени, начинайте обрабатывать эти места крепким раствором марганцовки 2 раза в день.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА И ЛЕДЕНЦЫ МОГУТ ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ СПРАВИТЬСЯ С СУХОСТЬЮ ВО РТУ, КОТОРАЯ ЧАСТО ПОЯВЛЯЕТСЯ У ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ

Надо умываться...

Рот. Если ваш больной так плох, что не может сам прополоскать рот, то воспользуйтесь смоченным в растворе фурацилина и марганцовки кусочком ватки. Постарайтесь удалить весь налет с языка, десен и зубов. Для полоскания рта нужны груша или шприц с тем же раствором, шпатель и тарелка для стекающей жидкости. Голову поверните набок, чтобы больной не захлебнулся. Шпателем оттяните щеку и оросите рот. То же самое проделайте с другой стороны. Пополоскать рот надо утром, вечером и после еды.

Нос. За ночь в нем скапливается много слизи. Если из носа течет, то очистите его детской грушей. При образовании корок закапайте в больную ноздрю любое масло. Голову при этом наклоните в противоположную сторону. Через 2-3 минуты, когда корки размягчатся, удалите их ватным тампончиком.

Глаза промывают несколько раз ватками, смоченными раствором фурацилина. Протирать надо в сторону носа. Никогда не используйте одну ватку для обоих глаз — так легко перенести инфекцию. Если глаза сильно пересыхают, то положите на них влажные ватки. Меняйте их по мере высыхания.

Уши. Для каждого уха сделайте свой тампончик. Ухо оттяните кверху и кзади, введите тампон и сделайте вращательное движение. Чтобы лучше удалить скопившуюся серу, в ухо можно предварительно закапать 3%-ную перекись водорода.

ПОПЫТАЙТЕСЬ УСТРАНИТЬ ЗАПАХИ, ДОНОСЯЩИЕСЯ ИЗ КУХНИ. ОНИ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ У БОЛЬНОГО ТОШНОТУ ИЛИ СОЗДАТЬ ЛОЖНОЕ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ.

Волосы надо мыть раз в неделю. Это делается прямо в кровати. Заверните головной конец матраца под плечи пациента. Под голову поставьте тазик с водой. Длинные волосы мойте в тазу, короткие поливайте из кувшина. Если в комнате прохладно, то после мытья на голову наденьте косынку. Дважды в день причесывайте больного, иначе у него появятся колтуны.

О самом интимном

Опорожняться, лежа в кровати, неудобно. К сожалению, наши аптеки предлагают только резиновые судна. К ним сложно приспособиться — пока вытащишь, все выльешь на постель. Советуем разжиться металлическим судном. Мочеприемник тоже удобнее больничный.

Судно сполосните теплой водой (холод может вызвать спазм кишечника). Налейте немного воды — она поглотит неприятный запах и судно легче будет мыть. Согните ноги больного в коленях. Одной рукой приподнимите таз больного, другой продвиньте под него судно. После этого оставьте больного одного. После отправления больного надо подмыть. Делать это надо над судном. Лейте на промежность из кувшина раствор марганцовки и протирайте губкой. Движения должны быть направлены от половых органов к заднему проходу, иначе занесете инфекцию в мочевые пути. Затем все насухо вытрите.

Как кормить больного

Чтобы накормить тяжелого больного, требуется не столько умение, сколько терпение. Обычно аппетита нет, они часто капризничают. Во время еды им надо несколько раз дать отдохнуть. Пища желательна теплая и полужидкая, чтобы ее легче было глотать. Кормить удобнее, приподняв больного на подушке. Если это невозможно, поверните его голову набок. Кормите из маленькой ложечки. После еды дайте попить. Чтобы не облить больного, поить лучше из поильника.

Стирка

Белье больного стирайте отдельно от белья вашей семьи. Если оно испачкано испражнениями, замочите его на полчаса в дезинфицирующем средстве, например в «Белизне». Перед стиркой белье желательно прокипятить, а после — прогладить.

Губки, ножницы, расчески, тазики, посуда и другие предметы ухода должны быть индивидуальными. После использования промойте их с мылом. Посуду мойте дезрастворами или раз в день кипятите с питьевой содой.

Судно и мочеприемник после каждого применения споласкивайте горячей водой с моющим средством. А лучше замочить их на час в дезрастворе.

Подавать судно и подмывать больного надо в перчатках, которые моют дважды: сначала не снимая с рук, а затем — уже сняв. Удобнее пользоваться одноразовыми перчатками.

Т. И. Скулова, медицинская сестра

Строила баню и заработала опущение желудка

Случилось это со мной лет 30 назад. Строили мы в то время баню, работа была тяжелой. И вот как-то у меня разболелся живот. Пришлось обратиться к врачу, но назначенные лекарства не помогали. Во время очередного визита в поликлинику дали направление на рентген. Снимок показал опущение желудка на 6 см. Приехала домой и сразу слегла от невыносимых болей. В это время к нам в гости наведалась сестра. Глянула она на мои страдания и сказала: «Сейчас я тебя вылечу!» Пошла за околицу, выкопала пару корней аира, залила их 0,5 л самогона и настаивала в теплом месте. Когда уезжала, сказала: «Как только настойка станет темно-розового цвета, как вишневый компот, начинай принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды». Дней через 10 я стала лечиться настойкой аира. Делала ее дважды, всего выпила 1 л настойки. Это было моим спасением!

Р. Н. Владимирова, Астраханская обл.

Рецепты народной медицины

БАЛЬЗАМ ИЗ ЯТРЫШНИКА ДЛЯ БОЛЬНОГО ЖЕЛУДКА

Измельчите в кофемолке до порошкообразного состояния сушеные клубни ятрышника. Затем 1 часть порошка залейте 9 частями холодной кипяченой воды и хорошо размешайте. После этого залейте 9 частями очень горячей воды. Смесь обязательно нужно взбалтывать минут 15, чтобы получилась густая масса. Этот кисель принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день во время еды.

ПРОСТУДУ ВЫЛЕЧИТ ЧАЙ ИЗ ВЕТОК

Благодаря этому чаю можно избавиться от простуды гораздо быстрее. Возьмите 3 веточки (по 10 см) малины, смородины и вишни, порежьте по 1-1,5 см, залейте 1 л воды и кипятите 2-3 минуты. Снимите с огня и остудите до слегка теплого состояния. Процедите, добавьте 1 ст. ложку меда и пейте в течение дня. Лечитесь, пока не исчезнут симптомы простуды (обычно хватает трех дней). Если чай будете готовить для детей, веточки должны быть вполовину короче.

Пригодится

● **При появлении на пальцах рук трещин** делайте ванночки: опустите кисти на 5-10 минут в раствор чайного гриба, затем смажьте кремом. К утру руки становятся белыми, трещины подживают. Хватает 3-5 процедур, чтобы пальцы зажили.

● **От трещин на пятках** на ночь ставьте компресс с чайным грибом, утром делайте теплые ванночки с содой. Достаточно делать 2-3 процедуры в неделю, чтобы пятки стали гладкими.

● **При шпорах** 30-40 г травы цикория залейте 2 л кипятка, настаивайте 10 минут и делайте ванночки для ног в течение 15 минут. Вода должна быть такой температуры, чтобы можно было терпеть. Затем, не вытирая, дайте высохнуть и — под одеяло. Этим раствором можно пользоваться 5-6 раз, только перед использованием подогревать.

■ **ПРИ ЗАПОРЕ.** 1 КГ РЯБИНЫ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА, ДЕРЖИТЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 3-5 МИНУТ. НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, РАСТОЛКИТЕ И ОТОЖМИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА НАСТОЯ 1-2 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ **ОТ ГЕМОРРОЯ.** СТАКАН ОВСА КИПЯТИТЕ 10-15 МИНУТ В 1 Л ВОДЫ. НАСТАИВАЙТЕ ПОЛЧАСА. ВЫЛЕЙТЕ В ВЕДРО И СЯДЬТЕ СВЕРХУ. СИДИТЕ НАД ПАРОМ 30 МИНУТ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 10 ПРОЦЕДУР.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Шаг сделаю — и такое ощущение, будто гвоздь вбивают...

Работаю парикмахером, весь день на ногах, да еще и на каблуках. В какой-то момент стала ощущать небольшой дискомфорт при ходьбе. Потом начала беспокоить боль в пятке. Шаг сделаю — и такое ощущение, будто гвоздь вбивают. Однажды так стрельнуло, что пришлось отпрашиваться с работы. Сижу в растерянности, не знаю, что делать. К врачу идти — сил нет, не скорую же вызывать! Попарила ноги в горячей воде с горстью морской соли, вроде чуть отпустило. А вечером прибежала соседка, узнав о моей беде. Благодаря ее советам я очень скоро в буквальном смысле встала на ноги. Всем, кто не знает, как избавиться от болезненной пяточной шпоры, хочу порекомендовать рецепты, которые помогли мне.

* Насыпьте в носок под пятку щепотку красного молотого перца и ходите с ним весь день. С первых же дней наступает заметное облегчение, а через 1-2 недели боль проходит, потому что пяточные шпоры быстро рассасываются.

* Смешайте по 1 ст. ложке глицерина и 9%-ного уксуса и втирайте в больное место.

* Смазывайте пятку свежим соком листьев одуванчиков. Не смывайте, затем постучите по ней деревянным молоточком. Делайте так как можно чаще.

Кроме этого, я ежедневно перед сном парила ноги в горячей воде с морской солью. Но если болезнь запущена и народные средства малоэффективны, обязательно обратитесь к врачу-артрологу или ортопеду.

И. Е. Новикова, Белгородская обл.

ШЕСТНАДЦАТИЛЕТНЯЯ ДЕВУШКА, РОДИВ ДВОЙНЮ, ПОЛУЧИЛА МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ ОТ ГОСУДАРСТВА И РЕМНЯ ОТ ПАПЫ.

Сам себе доктор

● **При дерматите.** Нагрейте в 5-литровой кастрюле воду и бросьте 5-6 горстей ягод черемухи. Парьте их не менее 5 часов на слабом огне. Воду процедите и вылейте в ванну. Посидите 30-40 минут в теплой черемуховой воде. Не ополаскивайтесь и не вытирайтесь, кожа должна высохнуть сама.

● **От угрей.** Возьмите по большой горсти листьев шалфея, крапивы и березы повислой. 2 ст. ложки сбора залейте 2 стаканами кипятка, пусть покипит с четверть часа. После этого остудите, процедите. Пейте по 1 стакану 2 раза в день, утром и вечером.

● **От экземы.** Смешайте по 20 г сушеных листьев лопуха, цветков ромашки, корня копытня, травы иван-чая. Сбор варите в 4 стаканах воды, добавьте 1 ст. ложку сливочного масла и 2 стакана крепкого отвара сенной трухи, снова варите на водяной бане до густоты тягучей массы. Процедите, отожмите и смешайте поровну с глицерином.

Пригодится

ПОКАШЛЯЙТЕ... НА МЕДСЕСТРУ

Боитесь укола? Покашливайте, пока медсестра вводит иголку. Дело в том, что кашель вызывает внезапный кратковременный подъем давления в грудной клетке и спинномозговом канале, при этом подавляются болевые ощущения.

БОЛИТ ПЛЕЧО? ПРОВЕРЬТЕ СЕРДЦЕ!

В отечественной медицине существует понятие так называемых зон отраженной боли. При неполадках с желчным пузырем может болеть в правой надключичной области, нездорово сердце — боли в районе левого предплечья. И все же не ставьте диагноз только на основании этих симптомов. Ведь существуют томографы, эндоскопия, ультразвук и другие точные диагностические методы.

ПРИ ОБЩЕМ УПАДКЕ СИЛ

2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕЙ ПАСТЕРНАКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ, ДОБАВЬТЕ САХАР ИЛИ МЕД И ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА ДО ЕДЫ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

Тихий убийца — *Авторитеты дают советы*

Страшное слово «ботулизм»

БОТУЛИНИЧЕСКИЙ ТОКСИН СИЛЬНЕЕ ЯДА ГРЕМУЧЕЙ ЗМЕИ В 375000 РАЗ, И НИ СОЛЬ, НИ УКСУС НЕ ПРЕПЯТСТВУЮТ ОБРАЗОВАНИЮ ЭТИХ ТОКСИНОВ.

Почему так опасен этот токсин

Ботулинический токсин — яд, действие которого в 375000 раз сильнее яда змеи. При этом смертельная доза для человека — всего 0,0000003 (три десятимиллионных) грамма. Попадая с пищей в желудочно-кишечный тракт, токсин быстро всасывается в кровь, затем достигает нервной системы, поражает различные ее отделы, блокируя передачу нервных импульсов к мышцам. Результат — паралич дыхательной мускулатуры, остановка дыхания и смерть.

Источник заражения

Консервы домашнего приготовления — грибы, овощи, консервированное кустарным образом мясо — нередко становятся причиной заболевания ботулизмом. Дело в том, что на грибах, ягодах, овощах, если их недостаточно промыть, могут оказаться мельчайшие частички почвы, которые заражены ботулинической палочкой. При консервировании в герметически закупоренной банке, без доступа кислорода, возбудитель ботулизма развивается, и начинает выделяться опаснейший токсин. Достаточно попробовать такие консервы — и болезнь обеспечена. Чем больше компонентов в продукте, например различных овощей в консервированном салате, тем больше опасность, что туда попадут споры бактерии. Ни соль, ни уксус, применяемые при консервировании, не препятствуют образованию токсинов.

Бактерия, вызывающая ботулизм, может находиться и в кишечнике рыбы, поэтому токсины скапливаются ближе к ребрам и в икре, реже — в хвосте и на спине. Остерегайтесь есть соленую и копченую рыбу кустарного производства! Это же относится и к салу.

Тревожные симптомы

Ботулизм любит маскироваться. Иной раз и опытные врачи ставят ошибочный диагноз. С момента заражения до начала болезни может пройти от 2-4 часов до недели. Трудности диагностики в том, что в начале заболевания характерных симптомов может и не быть. Самочувствие — как при обычном пищевом отравлении: боль в животе, жидкий стул, иногда рвота. Вслед за желудочно-кишечными расстройствами появляются нарушения зрения. Больные жалуются на туман или пелену, застилающую взгляд, двоение предметов. Еще один ранний симптом — сухость во рту, жажда. При этом даже тяжелые формы ботулизма протекают без повышения температуры. Зрачки расширяются, опускаются оба века. Голос становится сиплым, гнусавым, а иногда совсем пропадает. Затрудняются глотание и все движения, нарастает мышечная слабость, человек не может держать голову.

При ботулизме счет идет на минуты, поэтому надо как можно быстрее начать интенсивное лечение. Но даже и при таком лечении в некоторых случаях наступает смерть.

Первые действия

При недомогании сразу надо задуматься, какой продукт мог его вызвать. Если вы накануне ели консервы, соленую или вяленую рыбу или сало, вызывайте скорую и обязательно сообщите врачу о своем рационе. Если нет возможности сразу обратиться к врачу, например, если вы находитесь на природе, промойте желудок: после обильного питья с помощью пальцев вызовите рвоту.

При ботулизме счет идет на минуты, поэтому надо как можно быстрее начать интенсивное лечение. Но даже и при таком лечении, включающем в себя искусственную вентиляцию легких, в некоторых случаях наступает смерть. Дело в том, что противоботулиническая сыворотка нейтрализует сам токсин в крови, но не может повлиять на яд, который уже проник в центральную нервную систему.

Как уберечься от заражения

На овощи, фрукты, грибы возбудители ботулизма попадают из почвы, в которой существуют в виде спор. Поэтому предназначенные для консервирования овощи и фрукты надо тщательно мыть. Но и при этом нельзя гарантировать, что мельчайшие частички почвы на них все-таки не останутся. Кипятите компот или салат хоть пять часов, споры это выдержат и никуда не исчезнут. Единственное, что их убивает, — это стерилизация при температуре 120°С и под давлением. Но в домашних условиях это сделать невозможно. Так что же, отказаться от заготовок? Вовсе нет. Надо только соблюдать некоторые правила.

* Не консервируйте в герметически закрытых банках грибы, мясо, рыбу и те овощи, которые трудно отмыть от частичек почвы (морковь, свекла).

* Не коптите и не вялите рыбу, мясо и сало в домашних условиях — споры ботулизма могут находиться в кишечнике рыб или животных.

* Не покупайте домашние консервы с рук.

* Содержимое банки домашних консервов обязательно прокипятите или прожарьте 15-20 минут. Смертоносный токсин в отличие от спор при кипячении разрушается.

Р. С. Шаповалова, инфекционист, врач I категории

Кошмарики

Пожалела бедную собаку...

Жительница Челябинска Светлана Н. часто подбирала на улице больных и даже умирающих бездомных животных, выхаживала их, а потом отдавала в хорошие руки.

Однажды маленькая собачка Ночка поссорилась с другой. Женщина кинулась разнимать драчунов, и Ночка слегка цапнула ее за руку. Несмотря на то что Светлана промыла ранку и заклеила пластырем, на следующий день пришлось идти в больницу. Рука за несколько часов посинела и местами почернела. Медицинские анализы показали, что у женщины начали отказывать почки и легкие. Развился молниеносный сепсис, который вызвала бактерия, обитающая в слюне собак и котов. Обычно она не представляет угрозы для человека, но иногда, например при индивидуальной чувствительности к веществу или ослаблении иммунитета, становится опасной для жизни. Врачи были вынуждены ампутировать Светлане обе ноги и пальцы на руках, потому что в них уже развивалась гангрена.

Греем и лечим...

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИМЕНЯТЬ ЦЕЛЕБНОЕ ТЕПЛО.

* Грелка на теле увеличивает кровоснабжение кожи в этом месте в 100 раз! В результате ткани активно питаются кислородом, а кровь интенсивнее вымывает из них шлаки. С помощью грелки можно снять мышечные спазмы и облегчить боль. Так, приступ мигрени снимают, приложив грелку к стопам. Согревание стоп и голеней понижает артериальное давление. При гастрите грелку кладут на область желудка, а при почечной колике — на поясницу.

* Давление подскочило? Заболела голова оттого, что повысилось давление? Опустите ноги в таз с водой температурой 36°С. Постепенно доливайте кипяток и подержите ноги в тепле 10 минут.

* При простуде и гриппе, если нет высокой температуры, налейте в таз воду (37-38°С), опустите в него руки по локоть. Как только вода начнет остывать, подлейте горячей. Продолжительность процедуры — 10 минут.

* При заболеваниях верхних дыхательных путей полезны ингаляции. Можно купить в аптеке готовый ингалятор, но подойдет и обычная кастрюлька с водой, в которую лучше добавить лекарственные травы — чабрец, мать-и-мачеху, эвкалипт, шалфей или ромашку. Пар должен быть теплым, но не обжигающим. Однако при температуре тела выше 37,5°С ингаляции противопоказаны!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Мифы и реальность

Зубы не отбелите, а язву заработаете

ЧТОБЫ ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА НЕ НАНЕСЛА ВРЕДА, ВЫБИРАЙТЕ ТОЛЬКО ИЗВЕСТНЫЕ МАРКИ, ЖУЙТЕ ЕЕ В ТЕЧЕНИЕ НЕ БОЛЕЕ 10 МИНУТ ПОСЛЕ ЕДЫ И НЕ ПУТАЙТЕ ЖВАЧКУ С ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ.

МИФ 1. Очищает полость рта. Жвачка очищает только лишь жевательную поверхность зубов. Самые опасные в плане кариеса зоны — в промежутках между зубами, поэтому без зубной щетки не обойтись. Кусочки пищи не прилипают к жевательной резинке, а вот установленные пломбы — очень хорошо. Кроме того, если уж говорить об очищении всех зубов, то жевательную резинку нужно буквально «гонять» во рту из одного угла в другой, задействуя в процессе жевания все без исключения зубы. Чаще же бывает так, что резинка жуется четырьмя зубами, а остальные бездействуют.

Жевательная резинка может установить свой кислотно-щелочной баланс, но только если ее жевать непрерывно, даже во сне.

МИФ 2. Укрепляет десны. Жевание укрепляет десны, с этим никто не спорит. Стоматологи рекомендуют жевать свежие фрукты, овощи, грубый хлеб, чтобы время от времени делать массаж деснам. Но жевательная резинка выполнить такой массаж просто не в силах — она слишком мягкая, да и при жевании не попадает на десны. Привычка же жевать резинку только на одной стороне зубов приводит к тому, что постепенно мышцы на этой стороне лица увеличиваются, а на противоположной — атрофируются, что приводит порой к очень заметной асимметрии лица.

МИФ 3. Восстанавливает кислотно-щелочной баланс во рту. Жевательная резинка здесь вообще ни при чем. Дело в том, что кислотно-щелочной баланс постоянен и индивидуален у каждого человека, и зависит он от кислотно-щелочного баланса слюны. На это влияют различные факторы: общие заболевания, курение и так далее. Он будет постоянным всегда, индивидуальным для каждого из нас, и это не зависит от того, жуем мы жвачку или нет. Теоретически жевательная резинка может установить свой кислотно-щелочной баланс, но только если ее жевать непрерывно, даже во сне.

МИФ 4. Освежает дыхание. Это верно — жевательная резинка с различными вкусами способна устранить неприятный запах изо рта и освежить дыхание. Но и здесь есть свое но: эффект будет непродолжительным, учитывая, что жевательная резинка неспособна очистить полость рта от кусочков пищи и зубного налета, которые и вызывают неприятный запах. Кстати, курить вместе со жвачкой вредно вдвойне: канцерогенные вещества табачного дыма вместе со слюной попадают прямо в желудок.

МИФ 5. Помогает перевариванию пищи. Действительно, сразу после еды жевательная резинка способствует выработке желудочного сока, что помогает перевариванию пищи. Однако жевать на пустой желудок опасно: в процессе жевания во рту образуется большое количество слюны, которая во время еды призвана смочить пищу. Но, так как пища во рту отсутствует, слюна проглатывается. Она имеет щелочную среду, а в полости желудка среда кислая. В ответ на постоянное поступление слюны желудок вырабатывает все большее количество кислоты, и в конце концов кислота начинает раздражать стенки самого желудка. Это может привести к цепочке заболеваний раздраженного желудка: гастрит — язва — прободная язва. Также избыточно выделяющаяся слюна перестает содержать необходимое количество ферментов для первичной переработки пищи, и поэтому со временем у человека может возникнуть гастрит, кариес, пародонтит, гингивит.

МИФ 6. Сделает улыбку белоснежной. Ни одна из жвачек не способна ни отбелить зубы, ни очистить их от зубного камня. Это выдумки производителей.

МИФ 7. Жвачка без сахара не вредна. Одним из обязательных требований к хорошей жевательной резинке является отсутствие сахара. Это необходимо, потому что именно сахар — причина кариеса: в процессе жевания он превращается в кислоты и образует налет на зубах. Дешевые жвачки в основном все содержат сахар. Но даже жевательная резинка с заменителем сахара все равно способна нанести вред зубам. Такие сахарозаменители, как ксилит или сорбитол, хоть и снижают риск образования дупла в зубе, но одновременно способствуют выработке ротовой полости, что разрушает эмаль зубов.

А. Н. Владимиров, стоматолог, врач I категории

На приёме у кардиолога

После инсульта папа жалуется, что ухудшилась память...

Год назад отец перенес инсульт. Сейчас проходим период восстановления — делаем лечебную гимнастику, ходим на физиопроцедуры. Речь вернулась практически полностью. Но папа жалуется, что сильно ухудшилась память. Что поможет улучшить работу мозга?

В. Н. Данилова, Пермь

После перенесенного инсульта мозг требует таких же, если не больших, усилий для восстановления, как и остальной организм. Очень хорошим признаком является полное восстановление речи. Отрадно, что вы так заботитесь о своем отце. Нередко в таких случаях родственники невнимательны к человеку, который пережил инсульт, полагаясь на физиотерапевтов, специалистов по лечебной физкультуре или логопеда. А в таком случае больному очень важно общаться с близкими людьми, ощущать их заботу. Логопеды, работающие с больными после инсульта, говорят, что восстановление речи идет во много раз быстрее, если близкие люди постоянно разговаривают с больным, задают ему вопросы и внимательно слушают, хотя в первое время бывает непросто понять, что он говорит.

О памяти: она тоже очень страдает при нарушении мозгового кровообращения. Чаще проблемы возникают с краткосрочной памятью, то есть человек прекрасно помнит события далекого прошлого, но забывает, что случилось вчера. Для улучшения памяти врач может назначить препараты, стимулирующие мозговую деятельность. Но в дополнение обязательно надо тренировать навыки запоминания. Очень хорошо здесь помогают кроссворды, пазлы и головоломки. Нужно не просто положить перед отцом гору газет, а первое время обязательно быть соучастником процесса отгадывания слов. Это поможет не только развить память, но и улучшить навыки речи, письма и чтения, восстановить мелкую моторику. Кстати, исследования показали, что и у здоровых людей, решающих головоломки и регулярно отгадывающих кроссворды, дольше сохраняется ясность ума, они легче переносят стрессы.

Д. Ф. Гаврилов, кардиолог, врач высшей категории

На каждый день

Для больных, принимающих преднизолон

ВСЕ КОРТИКОСТЕРОИДЫ ОБЛАДАЮТ СИЛЬНЫМИ ПОБОЧНЫМИ ЭФФЕКТАМИ. КАК СВЕСТИ ИХ К МИНИМУМУ?

Защитите свои кости. Кортикостероиды приводят к нарушению прочности костей. Принимайте достаточное количество кальция и витамина D.

Состояние опорно-двигательного аппарата зависит от занятий физкультурой. Больные, живущие на кортизоне, склонны к набору веса, который провоцирует сахарный диабет. Укрепляйте мышцы, много ходите, бегайте трусцой.

Бросьте курить. Кроме того, что курение вредно для здоровья, оно еще и усиливает некоторые побочные эффекты от препаратов типа преднизолон.

Придерживайтесь здоровой диеты. Поскольку стероиды могут вызвать повышение уровня сахара в крови, не злоупотребляйте сладким. Ешьте больше овощей и фруктов, в меню должно быть минимальное количество животных жиров и сахара. Приобретите глюкометр и регулярно измеряйте уровень сахара.

Не пропускайте визиты к врачу. Очень важно, чтобы врач постоянно наблюдал, как протекает болезнь, а также следил за возможными побочными эффектами от лекарств.

Пригодится

■ **ПРИ АНГИНЕ** ГОРСТЬ КОРЫ ЧЕРЕМУХИ ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА, ДЕРЖИТЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 10-15 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЙ 5-6 РАЗ В ДЕНЬ.

■ **БОЛИТ ГОРЛО?** ИЗМЕЛЬЧИТЕ 4 ЛИСТА ПОДОРОЖНИКА, ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ДОБАВЬТЕ ПО ВКУСУ МЕД, ПРОЦЕДИТЕ. ТЕПЛЫМ НАСТОЕМ ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО ЧЕРЕЗ КАЖДЫЙ ЧАС.

■ **ВОСПАЛЕНИЕ В ГОРЛЕ** ПРОЙДЕТ БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ КАК МОЖНО ЧАЩЕ ПОЛОСКАТЬ ЕГО ОТВАРОМ ШАЛФЕЯ С МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКОЙ.

■ УЧАСТНИК «БИТВЫ ЭКСТРАСЕНСОВ» ЗАСТРЯЛ В ЛИФТЕ И ПОЛДНЯ НЕ МОГ ВЫЗВАТЬ ЛИФТЕРА, ПОТОМУ ЧТО ПРИХОДИЛ ТО СТАЛИН, ТО ЛЕНИН.

■ УХОДЯ С УРОКА, МАЛЬЧИК ФЕДЯ ТАК СИЛЬНО ХЛОПНУЛ ДВЕРЬЮ, ЧТО С УРОКА УШЕЛ И ПЕТЯ, СИДЕВШИЙ НА ПОДОКОННИКЕ.

Пырей помог позвоночнику

Беру 30 г сухих корневищ пырея, заливаю 1 л холодной воды, кипячу, пока не останется половина объема. Остужаю, процеживаю и принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Пью снадобье не менее месяца, затем делаю семидневный перерыв и снова принимаюсь за лечение. Спине становится гораздо легче!

Н. И. Конюхов, Чувашия

От ячменей в печени внучку лечила так

Нужно взять несколько веточек липы, измельчить, подсушить и сжечь в металлической посуде. Пепел просеять через сито. Для лечения 1 ст. ложку с горкой золы надо разделить на 7 частей, каждую часть смешать с 1/2 ст. ложки меда и принимать 2 раза в день, утром и вечером, 3 дня подряд. А седьмую часть съесть на 4-й день утром. Эта порция рассчитана на детей до 14 лет. Взрослым дозу нужно увеличить вдвое.

И. Н. Емельянова, Вологодская обл.

Проверенный рецепт от камней в почках

Он помог моей дочери, надеюсь, пригодится еще кому-нибудь. 1 ст. ложку измельченного корня шиповника залейте в кастрюле 1 л крутого кипятка, 5 минут кипятите под крышкой на маленьком огне. Добавьте по 1 ст. ложке листьев березы, вишни и черной смородины. Настаивайте 5 часов, процедите и выпейте весь настой в течение дня как чай. На следующий день приготовьте новую порцию настоя. Курс лечения — 30 дней. Первые 10 дней не будет никакой реакции, потом пойдет светлая моча, в паху возникнут рези. При необходимости через 2 месяца курс лечения можно повторить.

И. Н. Осипова, Воронежская обл.

Слюни потекли...

Воспаление слюнных желез (сиалоаденит) возникает после операций, при обезвоживании организма, заболеваниях полости рта, образовании камней в выводном протоке железы.

Обычно воспалительный процесс поражает околоушные слюнные железы, реже — подчелюстные и подъязычные.

Один из наиболее частых патологических процессов, поражающих слюнные железы, — слюннокаменная болезнь. Образование слюнных камней связывают с дискинезией протоков, их воспалением, застоем и ощелачиванием слюны, увеличением ее вязкости, попаданием в протоки инородных тел. Камни бывают разные по величине (от песчинок до 2 см в диаметре), цвету (серые, желтоватые), консистенции (мягкие, плотные). При закрытии просвета протока в нем возникает или обостряется воспаление — сиалодохит, развивается гнойный сиалоаденит. Со временем он становится хроническим с периодическими обострениями.

В начальной стадии слюннокаменная болезнь некоторое время протекает бессимптомно, и камень обнаруживается случайно во время рентгена. При наличии слюнных камней проводят хирургическое лечение — удаляют камни, а иногда и всю железу. При развитии гнойного воспаления железы назначают только операцию. Лечение может считаться успешным и законченным при полном или частичном восстановлении функции железы. Через полгода или год после операции надо пройти контрольный осмотр для того, чтобы определить состояние слюнной железы.

В. Н. Фетина, хирург, врач высшей категории

Мирт — природный антибиотик

ФИТОНЦИДЫ, ВЫДЕЛЯЕМЫЕ ЛИСТЬЯМИ, СПОСОБНЫ ОБЕЗЗАРАЖИВАТЬ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИЯХ.

*** При болезнях глаз** раскалките в ступке пять листочков мирта, залейте их 1 ст. ложкой кипятка. Охладите и закапывайте по 2 капли в каждый глаз 3-4 раза в день. Для приема внутрь 1 чайн. ложку измельченных сухих листьев залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день. Такое лечение помогает остановить даже прогрессирующую потерю зрения.

*** При простуде** после еды разжуйте и проглотите 3-4 листочка мирта.

*** При переломах** 1 ст. ложку измельченных сухих листьев залейте в эмалированной посуде 1 стаканом холодной кипяченой воды. Нагревайте 15 минут на водяной бане, процедите. Смочите в отваре ткань, слегка отожмите и сделайте компресс на больное место.

*** При частых ангинах и тонзиллитах** разотрите в ступке стакан листьев мирта, положите в пол-литровую бутылку водки или спирта, плотно укупорьте и настаивайте неделю. Затем процедите и храните в холодильнике. Разведите 5 капель настойки в 1/4 стакана теплой воды и полощите горло.

*** При воспалении носоглотки** 1 ст. ложку измельченных сухих листьев залейте в банке из темного стекла 1 стаканом водки, настаивайте 6-7 дней при комнатной температуре в темном месте. Затем отожмите, процедите и полощите горло 4-5 раз в день, разведя 5 капель настойки в 1/3 стакана теплой кипяченой воды.

*** При ранах, ссадинах** листья залейте в стеклянной банке 70%-ным спиртом в соотношении 1:5 и настаивайте в темном месте 5 дней. Когда настойка будет готова, смазывайте ею больные места.

*** При лечении перхоти** 2-3 ст. ложки ягод мирта залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 5-6 часов, процедите. Настоем ополаскивайте голову после мытья.

*** При бессоннице и беспокойном сне** поставьте горшок с водой и несколькими веточками мирта в изголовье кровати.

Н. С. Лапина, травница, Краснодар

При плеврите

● Вскипятите стакан молока, добавьте в него 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ст. ложку меда, питьевую соду на кончике ножа, желток яйца и 0,2 г мумие. Лекарство приятно на вкус, напоминает гоголь-моголь и очень нравится детям. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день в теплом виде.

● Измельчите 3-4 листа алоэ, один листик каланхоэ и 1 луковицу, добавьте в кашицу 1 чайн. ложку 7%-ного мумие и 1 ст. ложку оливкового масла. Все тщательно перемешайте, встряхивая. Разогрейте до температуры 50°С, накройте полиэтиленом и вдыхайте пары через трубочку по 10 минут 2-3 раза. Причем вдыхать надо ртом, а выдыхать носом. Делать такие ингаляции лучше всего на ночь. Смесь можно хранить 3 дня.

● Лечебная доза мумие зависит от веса больного: 70 кг — 0,2 г, 80 кг — 0,3 г, 90 кг — 0,4 г. Шарик размером со спичечную головку весит 0,1 г.

Чайная роза поможет

ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ СЕМЕЙНЫМИ РЕЦЕПТАМИ, ПРОВЕРЕННЫМИ НА НЕСКОЛЬКИХ ПОКОЛЕНИЯХ МОИХ РОДСТВЕННИКОВ.

От пищевого отравления. Приготовьте так называемое холодное варенье из лепестков. В стеклянную банку уложите слой лепестков чайной розы, пересыпьте обильно сахаром, потом опять слой лепестков, слой сахара и так далее. Хорошо утрамбуйте и храните в холодильнике. При отравлении положите пару ложек этого варенья в чашку и залейте кипятком. Такой чай нужно пить несколько раз в день. Но обязательно больному нужно сделать промывание желудка или поставить клизму и несколько дней соблюдать строгую диету.

При запоре. Тщательно разжевывайте и проглатывайте несколько лепестков розы 2-3 раза в день за полчаса до еды.

При воспалении глаз. Смазывайте веки 2-3 раза в день эфирным маслом розы. Курс лечения — месяц. В течение этого времени ежедневно пейте чай из лепестков красной розы.

При конъюнктивите. Залейте 1 ст. ложку сухих лепестков розы 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Приготовленным настоем несколько раз в день протирайте воспаленные глаза, а перед сном делайте примочки: пропитанные настоем ватные тампоны положите на закрытые веки на 30 минут.

При ангине. Настаивайте 100 г лепестков розы в 1 л столового уксуса 8 дней. Разведенным настоем (1 чайн. ложка на 1 ст. ложку воды) можно полоскать горло при ангине.

При мигренях, резких скачках давления, удушье. По вечерам садитесь рядом с розовым кустом, обхватите горшок руками и прижмите к области солнечного сплетения, закрывайте глаза и по полчаса медленно вдыхайте аромат цветов или зеленых листьев.

Для лечения пролежней, фурункулов, ожогов. Смешайте 1 г сухих, измельченных в порошок листьев розы со 100 г несоленого сливочного масла. Смазывайте мазью пораженные места.

При кашле. Залейте 1 щепотку истолченных лепестков розы 1 стаканом кипяченой воды, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При стоматите у детей. Обмотайте марлей палец, смочите его в варенье из лепестков розы и аккуратно обработайте рот малыша. Также варенье добавляйте в чай.

Для смягчения сухой кожи лица смешайте по 1 ст. ложке розовой воды, огуречного сока и жирных сливок, взбейте до образования густой пены. Наложите на лицо толстым слоем на 15-20 минут, затем снимите с помощью подогретого полотенца и протрите кожу розовой водой.

А. Г. Парамохина, Астраханская обл.

Из почты «Айболита» — *Прикинь на себя*

Ценное масло из облепихи

ИЗМАТЫВАЛ СУХОЙ КАШЕЛЬ

Никакие лекарства не помогали. Как-то выпила ложечку облепихового масла — и кашель и першение прекратились. Но я еще несколько дней пила его дважды в день за полчаса до еды, и кашель исчез. Надеюсь, масло избавило меня от мучений навсегда.

А. А. Антохина, Московская обл.

БЫЛИ БОЛИ ВВЕРХУ ЖИВОТА, ИЗЖОГА, ОТРЫЖКА...

В 2010 году врачи обнаружили у меня язву двенадцатиперстной кишки размером с трехкопеечную монету. Появились боли вверху живота, изжога, отрыжка. По совету знакомых стала принимать облепиховое масло — по 1 десертной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Первые 5 дней беспокоили отрыжка маслом, тяжесть под ложечкой. Перешла на двухразовый прием в день — утром и вечером. Неприятные ощущения тут же прекратились. Лечение облепиховым маслом продолжала 25 дней, соблюдая диету. Через месяц гастроскопия подтвердила, что язва полностью зарубцевалась. Последние 2 года чувствую себя удовлетворительно.

П. К. Демидова, Московская обл.

У МЕНЯ БЫЛА СТОЙКАЯ АРИТМИЯ В ТЯЖЁЛОЙ ФОРМЕ

Покоя не было. Карточка в поликлинике разбухла. Но с тех пор, как я познакомился с облепихой, забыл про аритмию, и уже 5 лет не был у врачей. Постоянно пью натуральный облепиховый сок по 2-3 чайн. ложки 3 раза в день и 1 чайн. ложку меда вместо сахара на 1/2 стакана воды. Показатели артериального давления раньше были 80/60, 90/70, теперь — 130/80.

П. Н. Качур, Красноярск

ГОРЛО ЗАБИЛОСЬ ГНОЕМ — ЭТО ПРОБКИ СТАЛИ ВЫХОДИТЬ...

Недавно заболела ангиной. Лечение результата не принесло. Стала на ночь полоскать горло облепиховым маслом. Затем, сильно откинув назад голову, попыталась медленно глотать масло так, чтобы оно попадало на пробки. В три часа ночи проснулась от того, что горло забилось гноем — это пробки стали выходить. Боль в горле сразу утихла.

Э. Е. Кравчук, Рязань

У МУЖА ОБНАРУЖИЛИ РАК ПРЯМОЙ КИШКИ

Операцию сделали в феврале прошлого года, а в мае начался воспалительный процесс. Муж умирал... Из больницы забрала его в безнадежном состоянии. Но утопающий хватается за соломинку. Услышала о чудесном облепиховом масле. Делала микроклизмы через день. Спустя месяц муж начал оживать, появился аппетит, он прибавил в весе. При амбулаторном обследовании сказали, что швы затянулись и раны почти зажили.

С. Д., Сочи

ПОРАЖЕНЫ ВСЕ СУСТАВЫ РУК, НОГ И ПОЗВОНОЧНИКА

У меня в саду растет облепиха. Прошлой осенью собирала урожай, ягоды раздавливала, и все руки были в облепиховом соке. К вечеру заметила, что кисти не болят. Стала на ночь втирать сок в суставы ног и колени. Мне становилось лучше. Всю зиму пила чай с облепихой, а боль снимала ягодами, пока они, замороженные, лежали в холодильнике. С нетерпением жду лета и осени и, главное, — нового урожая облепихи.

Е. П. Проскурова, Смоленская обл.

ОБЛЕПИХОЙ Я ВЫЛЕЧИЛА ЯЗВУ ЖЕЛУДКА

Просто ела по 1-2 ст. ложки ягод 2-3 раза в день, добавляя немного сахара. Съела я примерно 4-5 кг. Желудок перестал болеть с первых же дней. После этого вкусного лечения я могу есть любую пищу, даже мясо, сало и соленья. Теперь иногда для профилактики пью натощак облепиховое масло.

А. М. Федоренко, Краснодарский край

■ ПРИ ГЕЛЬМИНТОЗЕ
1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ЗОЛОТОТЫСЯЧНИКА МАЛОГО ЗАЛЕЙТЕ 0,5 СТАКАНА ВОДКИ, НАКРОЙТЕ КРЫШКОЙ, НАСТАИВАЙТЕ НЕДЕЛЮ, ЕЖЕДНЕВНО ВСТРЯХИВАЯ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 15 КАПЕЛЬ НА 1 СТ. ЛОЖКУ ВОДЫ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ПРИ ДИАБЕТЕ
1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ТРАВЫ ЗАЛЕЙТЕ 50 МЛ ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 7 ДНЕЙ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 20 КАПЕЛЬ ЗА 15 МИНУТ ДО ЕДЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ НЕ БОЛЕЕ 3 НЕДЕЛЬ.

Уже три месяца сосед не курит, и его не тянет

Мой сосед много лет курил, а в последнее время стал плохо спать, появилась одышка, ему стало тяжело подниматься по лестнице на третий этаж. А помог ему избавиться от никотиновой зависимости такой рецепт: 2 ст. ложки сухих листьев эвкалипта надо залить в термосе 2 стаканами кипятка, настаивать час, процедить, добавить 1 ст. ложку меда и принимать по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой. Курс лечения — 14 дней, затем на 3 недели надо сделать перерыв и курс повторить. В рацион надо включать фрукты, разные ягоды, морковь, апельсины — они являются противоядием никотину. Еще сосед начал бегать по утрам. И вот уже 3 месяца он не курит, и его не тянет закурить. Он читает много газет, разгадывает кроссворды. А если появляется желание закурить, помогают леденцы.

Ю. М. Попелич, Краснодарский край

Настой превратил камни в песок, и они вышли с мочой

Корни подсолнуха помогли мне избавиться от камней в почках и мочевом пузыре. Собрал их после созревания, измельчил и подсушил. Стакан корней всыпал в эмалированную кастрюлю, залил 3 л воды, довел до кипения и кипятил на слабом огне 3 минуты. Настоял и ежедневно утром натощак выпивал по 1 стакану. Когда выпил весь настой, опять залил оставшиеся в кастрюле корни подсолнуха 3 л воды и также проварил их на слабом огне, но уже 10 минут. Потом еще раз залил корни 3 л воды и варил уже 15 минут. У меня после приема этих трех курсов камни превратились в песок и вышли вместе с мочой.

П. Н. Дерябин, Волгоград

Отвар девясила усмирил псориаз

Этот рецепт помог мне несколько лет назад усмирить псориаз. Лечилась так: 1 ст. ложку сухого измельченного корня девясила заливала 0,5 л кипятка, держала на огне до закипания (не кипятила), настаивала 12 часов. Отвар сливала, корни заваривала повторно и также настаивала 12 часов, затем сливала. Смешивала оба отвара и хранила в холодильнике. Дневная норма отвара корней девясила — 0,5 л. Я выпивала ее в течение дня в любое время. Настой пила полгода ежедневно, больше ничего не используя для лечения. За это время кожа очистилась.

О. Н. Зотова, Приморский край

Эта лепёшка спасла меня от радикулита

Сам не верил, что поможет. По рекомендации друга я стал делать тесто из ржаной муки (готовил его на воде). Вначале поясницу натирал очищенным скипидаром (хватает 1 чайн. ложки) и прикладывал к больному месту тесто, обернутое марлей, а сверху — бумагу для компрессов. Обматывал поясницу теплым шерстяным шарфом и держал компресс 40 минут. Делал через день, тесто при этом использовал одно и то же. 3-5 компрессов — это полный курс. За такое короткое время почувствовал значительное облегчение. Теперь всем рекомендую этот рецепт.

И. Н. Самойленко, Кемеровская обл.

КАШУ В ГОЛОВЕ ИНОГДА НАДО ПЕРЕМЕШИВАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПРИГОРАЛА.

Пригодится

● **От ногтевого грибка** соскоблите пилочкой поверхность больного ногтя, распарьте ногу, обсушите, смазывайте ноготь уксусной кислотой, разбавленной водой в соотношении 1:1, два раза в день. Когда ноготь станет размягчаться, убирайте его щипчиками, пока совсем не удалится. И все это время продолжайте смазывать уксусным раствором. Когда появится новый ноготь, для профилактики смазывайте его 1 раз в день 2-3 месяца.

● **От подагры** возьмите корень сельдерея, пропустите через мясорубку, отожмите через марлю сок и смешайте с медом (на 2 стакана сока примерно 0,5 кг меда). Готовое лекарство храните в холодильнике. Принимайте его по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца, а затем сделайте перерыв на месяц и повторите лечение. Во время лечения обязательно ежедневно съедайте 2-3 яблока и 5-6 грецких орехов.

● **Чтобы унять боль при остеохондрозе**, смелите в кофемолке семена горчицы. 2 ст. ложки порошка семян смешайте с 1 ст. ложкой меда и 5 каплями камфорного масла. Сделайте лепешку, положите на больное место, накройте пленкой, сверху утеплите и ложитесь под одеяло. Лепешку делайте каждый день свежую в течение двух недель.

Сам себе доктор

При потере обоняния (аносмии)

Заболевание чаще всего наблюдается после перенесенной простуды, при гайморите, фронтите, полипах носа, искривлении носовой перегородки. Также может возникнуть в результате травмы лобной области, при интоксикации. Старческая аносмия связана с атрофией слизистой носа и обонятельных клеток.

* Закапывайте в нос сок хрена с уксусом (в соотношении 2:1) 2-3 раза в день в течение 10 дней.

* Промывайте нос солевыми растворами (морская вода или подсоленная вода с йодом — на стакан теплой воды 8 капель йода и 1 десертная ложка соли).

* Закапывайте в нос по 3 капли сока чистотела 3 раза в день дважды с интервалом в 1 минуту.

■ **ПРИ ЛЯМБЛИОЗЕ** 50 Г ЛИСТЬЕВ БЕРЕЗЫ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 6 ЧАСОВ. ПРОЦЕДИТЕ И ВЫПЕЙТЕ НАСТОЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 20-40 ДНЕЙ.

■ **ПРИ ПОДАГРЕ** 1 СТАКАН ПОЧЕК БЕРЕЗЫ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕМНОМ МЕСТЕ МЕСЯЦ, ВСТРЯХИВАЯ. ПЕЙТЕ ПО 40 КАПЕЛЬ 4 РАЗА В ДЕНЬ И РАСТИРАЙТЕ БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ.

Ягода малина

● **При бронхите и пневмонии** смешайте в равных пропорциях сушеные ягоды малины, траву душицы и листья мать-и-мачехи. 1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день в теплом виде.

● **При атеросклерозе, гипертонии, гастритах, колитах, малокровии** ешьте натощак и за час до еды свежие ягоды малины по 150 г 3 раза в день. Сочные ягоды снижают артериальное давление и уровень холестерина в крови, служат отличной профилактикой атеросклероза.

● **При расстройствах в работе желудка (изжога, боль, чувство тяжести после съеденной пищи)** незаменимы листья, цветы и молодые веточки малины. 2 ст. ложки измельченного сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день через 20 минут после приема пищи.

Брусничный отвар при отёках ног

НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НОГИ ОТЕКАЛИ ТАК, ЧТО ДАЖЕ ХОДИТЬ НЕ МОГЛА. А ПОМОГ ТАКОЙ РЕЦЕПТ.

2 чайн. ложки листьев брусники залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 минут, охладите, процедите и выпейте в течение дня мелкими глотками. Кроме этого, можно пить настой листьев или почек березы белой: 2 ст. ложки листьев или 1 ст. ложку почек залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в течение часа, процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Чтобы создать щелочную среду в желудке, можно перед приемом брусничного отвара выпить полстакана щелочной минеральной воды (например, боржоми).

И еще рецепт: 4 чайн. ложки льняного семени залейте 1 л воды, кипятите 15 минут, кастрюлю закройте, поставьте в теплое место и дайте настояться в течение часа (можно не процеживать). Добавьте для вкуса лимонного или другого фруктового сока. Пейте по 1/2 стакана через каждые 2 часа 8 раз в день.

Также стоит в течение месяца попить лечебный липовый чай. Для этого 1,5 ст. ложки листьев липы залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться в течение 30 минут в термосе и пейте вместо чая.

Чтобы не допускать вымывания калия из организма при приеме мочегонного средства, включайте в рацион продукты с повышенным его содержанием (печеную картошку, капусту, курагу, фасоль).

Еще можно попробовать каждые 3 часа хотя бы несколько минут ходить по ступенькам вверх-вниз. После этого надо недолго постоять на носках. Полезно в течение дня лежа поднимать ноги вверх, перед сном сделать ванночку для ног (30-35°С), добавив в нее морской соли или сухой горчицы из расчета 1 ст. ложка на 1 л воды. По утрам обливайте ноги сильной струей из душа до щиколоток.

При появлении отеков полезно употреблять в пищу как можно больше овощей, зелени, фруктов и ягод, обладающих мочегонным действием: сельдерей, петрушка, лук, чеснок, арбузы, тыква, смородина черная, виноград.

Е. Л. Есмурзаева, Ярославль

НООТРОП: ЕСЛИ ТУМАН В ГОЛОВЕ

С возрастом активность мозга значительно снижается. Первые изменения начинают происходить после сорока, дальше – больше. В итоге мы приходим к тому, что усталость наступает быстрее, сосредоточиваться и удерживать внимание становится сложнее, появляются рассеянность и невнимательность, а порой и вовсе в голове словно собирается туман…

Однако даже с выраженными симптомами сниженной мозговой активности можно и нужно бороться. На сегодняшний день есть много препаратов, предназначенных для корректировки умственной деятельности. Но лучше остановить свой выбор на натуральных средствах, побочные эффекты от которых сведены к самому минимуму.

Если ухудшена память, нарушена концентрация внимания, беспокоит шум в ушах, вам поможет **НООТРОП**.

Это натуральное средство, активные компоненты которого помогают работе мозга, а также способствуют уменьшению психоэмоционального напряжения.

В капсулах **НООТРОП** содержится «трава памяти» – готу кола, которая обеспечивает клеткам мозга активное питание. Готу кола признана лучшим природным стимулятором умственной активности. Ее действие дополняет гинкго билоба – растение, укрепляющее стенки сосудов и повышающее выносливость нейронов. Содержится в средстве **НООТРОП** и известное многим вещество глицин, которое повышает работоспособность мозга, снижает фактор стресса и уменьшает психоэмоциональное напряжение. Кроме того, **НООТРОП** содержит широкий спектр полезных для мозга витаминов B_3, B_6, B_5, B_{12} и редкий витамин K_1. Витамин К1 – это усиленная прочность сосудов и улучшенное состояние тканей головного мозга.

Если вы не желаете поддаваться ходу времени, хотите сохранить ясность ума и мысли, до преклонных лет обладать хорошими реакциями, ваш спутник – **НООТРОП**.

НООТРОП – сила ума в любом возрасте!

НООТРОП – НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ ПОВЫШЕНИЮ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, УЛУЧШАЮЩЕЕ ПАМЯТЬ И КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ.

Спрашивайте в аптеках города!

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.Е.046399.11.11 от 10.11.2011 г. СГР № RU. 77. 99. 11.003. Е. 001097.09.10 от 20.09.2010 г.

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА № 12156

ООО «РИА Панда».

Целебные листья ежевики

*** При ранах, ушибах, лишаях, экземе, трофических язвах** измельчите в кашицу листья ежевики и прикладывайте к пораженным местам.

*** При заболевании десен, стоматите** поможет настой листьев ежевики: 2 чайн. ложки сушеных листьев залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение 1 часа, процедите. Полощите ротовую полость 2-3 раза в день. Также можно жевать свежие листья ежевики.

*** При поносе, гастрите, пищевых отравлениях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки** поможет настой листьев: 1 ст. ложку сухого измельченного сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 3 часа в термосе. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

*** При атеросклерозе** выпивайте за день в 3 приема такой же настой.

*** При желудочно-кишечных кровотечениях и энтероколите** принимайте такой настой по 0,5 стакана каждые 2 часа.

*** При мочекаменной болезни** принимайте отвар корней или листьев ежевики: 20 г сухого измельченного сырья кипятите в 1 стакане воды в течение 20 минут, затем настаивайте 3 часа, процедите и доведите объем жидкости до исходного кипяченой водой. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

■ ЖЕЛАЮЩИЕ ПОХУДЕТЬ ВМЕСТО КРАСНОГО МЯСА ДОЛЖНЫ ЕСТЬ БЕЛЫЕ ГРИБЫ.

■ ЕСЛИ ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАТЬ ЧАШКУ БЕЛЫХ ГРИБОВ, МОЖНО БЕЗ ТРУДА СБРОСИТЬ БОЛЕЕ ТРЕХ С ЛИШНИМ КИЛОГРАММОВ И УМЕНЬШИТЬ ОБХВАТ ТАЛИИ НА 5-6 СМ.

Пьём и не болеем

НАСТОЙКА ИЗ ЛИСТЬЕВ БАРБАРИСА

Применяется как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

1 л водки, 200 г листьев барбариса. Измельченные сушеные листья барбариса поместите в бутыль, залейте водкой. Закупорьте и выдержите при комнатной температуре 7 суток. Затем настойку слейте, хорошо профильтруйте до прозрачности.

Для поднятия тонуса приготовьте имбирный напиток. Нарезанный корень имбиря залейте минеральной водой, добавьте мяту, цедру и сок лимона. Украсьте напиток оставшейся цедрой лимона и мятой. Добавьте лед.

ВИНО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Лечит такие заболевания, как анемия, сниженный иммунитет, даже туберкулез.

Для вина выбирайте одуванчики, у которых лепестки легко отделяются от цветоложа. 3 кг цветков, горсть изюма, 1,25 кг сахара, 1 апельсин, 1 лимон, 3-5 г свежих (не из пакетика!) дрожжей, около 3 л кипяченой воды.

Цветки отделите от цветоложа (можно использовать и целые цветки) и заварите их кипятком (примерно 1 л). Настаивайте 2-3 дня, не больше, чтобы не скисли. Слейте темно-коричневый настой, отожмите цветки. Долейте подогретую оставшуюся воду, предварительно растворив в ней сахар и добавив сок апельсина и лимона, изюм и дрожжи. Посуду накройте марлей и оставьте еще на два дня бродить. Затем с помощью трубочки (чтобы не попал осадок) перелейте вино в большую бутыль, не долив до края примерно четверть объема, и закройте бродильной пробкой (ватой, завернутой в марлю, или тонкой резиновой перчаткой). После окончания брожения аккуратно разлейте вино по бутылкам и выдержите 3-6 месяцев для созревания. Вина получается около 3 литров.

ЦЕЛЕБНАЯ НАСТОЙКА «ЕРОФЕИЧ»

Поднимает тонус, успокаивает нервы.

По 2 г душицы, зверобоя, любистока (зори), шалфея, полыни, мелиссы, тысячелистника, чабреца, молодых листьев земляники, яблони и груши, цветков боярышника, по 0,5 г кардамона и аниса, 1 л водки. Все травы перемешайте, залейте водкой, настаивайте 2-3 месяца. Затем жидкость слейте, профильтруйте, разлейте в темные бутылки и закупорьте.

КВАС НА ПОБЕГАХ ЕЛИ

Помогает при заболеваниях лимфосистемы.

1 стакан еловых веток, 3 л воды, 1 стакан сахара, 1 чайн. ложка сметаны. Еловые ветки длиной 10-15 см залейте водой, добавьте сахар, сметану, перемешайте. Настаивайте 2 недели, завязав горлышко банки марлей.

КВАС С МЯТОЙ И ИЗЮМОМ

Помогает при заболеваниях печени и сердца.

250 г ржаных сухарей, 5 л воды, 400 г сахара, 50 г мяты, 50 г изюма, 20 г дрожжей. Ржаные сухари залейте крутым кипятком и оставьте на 3 часа. Настой процедите, охладите до 25°С, добавьте сахар, мяту, дрожжи и оставьте для брожения на 4-5 часов. После появления пены разлейте квас в бутылки и добавьте изюм. Бутылки плотно укупорьте и держите в холодном месте 1-2 дня в горизонтальном положении.

Ю. В. Полеева, фитотерапевт, врач I категории

Пригодится

ОТ ТРОМБОФЛЕБИТА... КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Смешайте по 1 ст. ложке цветков ромашки аптечной и шалфея, 2 ст. ложки растертых плодов каштана, 1/2 чайн. ложки картофельного крахмала. Смесь залейте 1 стаканом горячего куриного бульона, подержите на водяной бане 2 часа, настаивайте ночь. Доведите до кипения, процедите и остудите. Храните в холодильнике. На ночь смазывайте больные места.

АЛОЭ ПРИ ЗАПУЩЕННОЙ АНГИНЕ

Пол-литровую банку до половины наполните порезанными листьями алоэ, засыпьте сахаром слоем в 1 см, закройте банку марлей и настаивайте 3 дня. Затем долейте доверху водкой, настаивайте еще 3 дня. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до полного выздоровления.

ЦЕЛЕБНЫЙ НАПИТОК ОТ АРТРИТА

По 100 г корней петрушки и чеснока, 4 лимона (кожуру не снимайте) пропустите через мясорубку, перемешайте деревянной ложкой. Смесь выложите в 2-литровую банку и залейте холодной кипяченой водой до горлышка. Закройте крышкой и настаивайте в холодильнике 8 дней. Каждый день утром и вечером перемешивайте деревянной ложкой. После 8 дней слейте воду в эмалированную кастрюлю, туда же отожмите жмых через марлю. Снадобье разлейте в стеклянную посуду и храните в холодильнике. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10 минут до еды. Этим лекарством надо лечиться весной и осенью.

Прикинь на себя

*** Для полоскания рта при стоматите** используйте отвар листьев сливы: 20 г сухого сырья залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите 15 минут, процедите и доведите объем жидкости до исходного кипяченой водой.

*** При ангине** залейте 1 чайн. ложку сухих листьев сливы 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Полощите горло каждые 2-3 часа.

*** При мокнущей экземе** разбавьте 1/2 стакана винного уксуса таким же количеством кипятка, поставьте на огонь и дождитесь закипания. Добавьте туда 1 стакан свежесрезанных листьев сливы и прокипятите. Настаивайте около часа под крышкой в эмалированной кастрюле. Остывшим отваром смочите марлю, положите на пораженное экземой место. Снимите марлю через 10 минут, промойте кипяченой водой участок кожи с экземой и положите на него мякоть тыквы или мелко протертую морковь на 1 час, затем смажьте пораженный участок кожи прополисной мазью.

Советы травника

От туберкулёза лёгких

ХОЧУ ПРЕДЛОЖИТЬ НЕСКОЛЬКО ХОРОШИХ РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА ЛЕГКИХ, ЧТОБЫ ВЫ ДЛЯ СЕБЯ МОГЛИ ВЫБРАТЬ БОЛЕЕ ДОСТУПНЫЕ.

* 1 ст. ложку травы чистотела залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день. Этот настой останавливает развитие туберкулезной палочки.

* Смолу живицу сосны скатайте в шарики с сахарным песком. Глотайте по 5-6 штук в день.

* Полезно пить по 1 капле березового дегтя 3 раза в день до еды, запивая соком моркови.

* 6 г корней кровохлебки залейте стаканом кипятка, нагревайте 30 минут на водяной бане, охладите, процедите и доведите объем до 200 мл. Принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

* Приготовьте такую смесь: возьмите по 1 стакану сока моркови, свеклы и хрена, залейте 200 мл водки на сутки. Затем в эту настойку добавьте 2 стакана грецких орехов и изюма, пропущенных через мясорубку, стакан меда и 2 мелко нарезанных лимона. Все перемешайте, слейте в посуду с плотной крышкой. Храните в холодильнике. Первые 2 дня съедайте по 1 чайн. ложке, затем по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды (или через 2 часа после еды) в течение 2-х месяцев. Через 20 дней проведите повторный курс. Эта смесь эффективна при туберкулезе, предупреждает развитие атеросклероза и онкологических заболеваний.

Сам себе доктор

* Толченые грецкие орехи смешайте с медом в пропорции 1:3 и принимайте по 1 ст. ложке утром и на ночь в течение месяца.

* Пейте в течение 2-х месяцев 2-3 раза в день перед едой по 1/3-1/2 стакана чистого картофельного сока или смешанного пополам с морковным.

* Промойте стакан майских дождевых червей, залейте 0,5 л водки, настаивайте неделю в темном теплом месте, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Приготовьте такой сбор. Возьмите по 100 г клевера лугового и медуницы, 75 г синеголовника. 3 ст. ложки сбора с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите, разделите на 4 приема. Принимайте 4 раза в день за 30 минут до еды.

* Возьмите по 25 г буквицы лекарственной и корней конского щавеля, 50 г листьев мать-и-мачехи. Измельчите и тщательно перемешайте. Положите смесь в стеклянную банку, добавьте 500 г свежего сливочного масла и 2 часа кипятите на водяной бане. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая горячим молоком.

Иван Серафимович Кузнецов, травник, Полысаево, Кемеровская обл.

Маслом смазывала пятна, пока они не исчезли

АЙБОЛИТ

С возрастом у меня на руках стали появляться светлые пятна — не очень-то приятное зрелище, учитывая то, что старухой я себя пока еще не считаю. Даже в жаркие летние дни приходилось носить кофты с длинными рукавами. Сначала я пыталась замазывать руки тональным кремом, но он быстро стирался, да и рукава пачкались. Потом решила попробовать полечиться рецептами народной медицины. Прочитала, что от белых пятен можно избавиться так: смешать 1 часть измельченной травы зверобоя с 3 частями оливкового масла, 1 частью подсолнечного и 1 частью кукурузного масла. Все перемешать и поставить на месяц в темное прохладное место. После настаивания процедить и использовать для смазывания пораженных мест на коже. Так я делала в течение трех месяцев. Постепенно цвет кожи на руках выровнялся, пятна пропали. Кроме того, кожа стала очень мягкой, помолодела не только с виду, но и на ощупь.

И. Н. Емельянова, Саратов

У меня от холода обостряется цистит

АЙБОЛИТ

Если чувствую, что появились первые признаки болезни, лечусь так. Беру 200 г сухого хвоща полевого, завариваю 5 л кипятка, настаиваю 3 часа, процеживаю и выливаю в умеренно горячую ванну (37-38°С). Лежу в такой ванне 15 минут, затем сразу ложусь в постель под теплое одеяло. Обычно после 2-3 таких ванн все приходит в норму и цистит не успевает развиться. Но для закрепления результата принимаю еще парочку ванн. За неделю такого лечения от болезни уж точно не остается и следа. И еще: во время лечения сразу же отказываюсь от острой, соленой пищи, пью горячий зеленый чай, а на ночь завариваю лист толокнянки.

И. В. Астахова, Мурманск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лекарь девясил

ЭТА ТРАВКА ПОМОГАЕТ ПРИ МНОГИХ БОЛЕЗНЯХ. ДЕВЯСИЛ — ПРЕКРАСНОЕ ОТХАРКИВАЮЩЕЕ, ЖЕЛЧЕГОННОЕ И МОЧЕГОННОЕ СРЕДСТВО. НЕ МЕНЕЕ ПОЛЕЗНЫ НАСТОИ, ОТВАРЫ И НАСТОЙКИ ИЗ НЕГО.

Мне удалось собрать рецепты с этим растением, но многие прислали мне те люди, кому оно помогло. Главное — строго соблюдать дозировку, указанную в рецептах.

При кашле и бронхиальной астме

Сок из корневищ и корней девясила, смешанный 1:1 с медом, принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Отвар «Девять сил»

Возьмите 50 г сухих корней, 1 л воды, 150 г сахара, 1/2 стакана яблочного сока. В воде прокипятите измельченные корни, снимите с огня, добавьте в горячий раствор сахар, яблочный сок, размешайте и охладите. Напиток готов. Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды как укрепляющее и профилактическое средство.

От колита

Возьмите бутылку кагора и вылейте в кастрюлю, добавьте в нее 1 ст. ложку измельченных корней девясила и 1 ст. ложку меда, кипятите 10 минут. Пейте по 50 г после еды. 1 порции хватает на 1 курс, через неделю можно повторить лечение. Этот рецепт можно применять тем, у кого гастрит с пониженной кислотностью. А вот для выздоравливающих больных или ослабленных болезнью то же вино давайте пить 2 раза в день по 50 г до еды.

При импотенции

30 г измельченного корня девясила залейте 0,5 л водки или 0,5 л коньяка, 21 день настаивайте в темном теплом месте, процедите. Пейте строго по 25 капель 2-3 раза в день до еды.

При экземе и дерматите

Приготовьте мазь: 1 ст. ложка порошка из корней девясила, 1 ст. ложка корней конского щавеля, 2 чайн. ложки порошка из сухих листьев ореха, 1 стакан сливочного масла. Перемешайте и помните, что сливочное масло другими жирами заменять нельзя!

При ревматизме

Этой настойкой на Руси с древних времен лечили ревматизм.

50 г измельченных корней девясила залейте 0,5 л самогона (40°), настаивайте 14 дней в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Этой же настойкой растирайте больные места, можно делать согревающие компрессы.

Для тех, кто не может пить настойки на спиртовой основе, можно приготовить настой: 2 чайн. ложки измельченного корня девясила залейте 2 стаканами холодной кипяченой воды, дайте настояться 8 часов, процедите. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день с обязательным употреблением 1 чайн. ложки меда на 0,5 стакана отвара.

Снадобье для суставов

Корень девясила — лучшее средство от болей в суставах и пояснице. При обострении хронического ревматизма или артрита смешайте корень лопуха и девясила в равных пропорциях, затем 1 ст. ложку этой смеси залейте 1 литром воды. Держите на слабом огне 20 минут, закутайте посуду с отваром и настаивайте еще 4 часа. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

После ванны с настоем девясила проходят не только боли в суставах и спине, но и головные боли, быстро заживают царапины или ранки, исчезают раздражение или сыпь на коже.

Перед сном принимайте ванну с отваром корней девясила: 7 ст. ложек измельченных корней залейте 0,5 л холодной воды и настаивайте 3-4 часа. Потом варите 20 минут, процедите и добавьте в ванну, наполненную водой температурой не выше 36-37°С. Лежите в ней 10-15 минут. Курс — через день, 10-15 процедур.

Девясил нельзя принимать при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при болезни почек и при беременности.

Помните, что организм у каждого разный. Что может помочь одному, может навредить другому. Строго соблюдайте дозировку. Ничего менять, исключать из рецептов нельзя! Не навредите сами себе. Может, для кого-то эти рецепты будут вовремя протянутой соломинкой! Дай Бог вам всем здоровья!

Татьяна Ивановна Камышан, Донецк, Ростовская обл.

Пригодится

■ **ОТ СИНЯКОВ, ШИШЕК,** ВОСПАЛЕНИЙ. ПРИГОТОВЬТЕ КАШИЦУ ИЗ 1 СТ. ЛОЖКИ ПОРОШКА ЛЬНЯНОГО СЕМЕНИ И 100 МЛ ГОРЯЧЕГО МОЛОКА. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ 1 ЧАС И ИСПОЛЬЗУЙТЕ В ВИДЕ ПРИПАРКИ.

■ **ПРИ ГИПЕРТОНИИ** УТРОМ ВЫПИВАЙТЕ СТАКАН МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ МЕДА И ЛИМОННОГО СОКА.

■ **ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ** 1 СТАКАН СКОРЛУПЫ КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ ЗАЛЕЙТЕ 2 ПУЗЫРЬКАМИ ТРОЙНОГО ОДЕКОЛОНА, НАСТАИВАЙТЕ 2 НЕДЕЛИ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ РАСТИРАНИЙ.

■ **ОТ ИЗЖОГИ** СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ КОРЕНЬ АЛТЕЯ, ПОДОРОЖНИК, ДУШИЦУ, ЗВЕРОБОЙ, ПЛОДЫ ТМИНА. 1 СТ. ЛОЖКУ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, ПОДЕРЖИТЕ НА НЕБОЛЬШОМ ОГНЕ 15 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

От радикулита — шляпки подсолнуха

Нарежьте на кусочки среднего размера шляпку цветущего подсолнуха и пропустите через мясорубку. Половину куска хозяйственного мыла натрите на терке, смешайте с подсолнухом, залейте 0,5 л водки в стеклянной банке и перемешайте, чтобы мыло полностью растворилось. Затем закройте банку капроновой крышкой и поставьте в темное место на 2 недели. После этого банку откройте и смесь еще раз тщательно перемешайте. На ночь 1 ст. ложку настойки подогрейте и натрите спину. Накройте больное место тканью, сверху утеплите шерстяным платком. Процедуру делайте каждый день, пока не почувствуете облегчение.

С хроническим циститом справилась сама

В этом мне помог хвощ, но не тот, который растет у реки, а полевой. Две горсти травы с утра заварила в ведре с водой, день настаивала, а вечером довела до кипения. Положила сверху на ведро дощечку с отверстием в середине, села на нее, обернула низ одеялом и так вот парилась. Когда захотелось по-маленькому, не стала вставать, в ведро и сходила. Через полчаса процедуру закончила, легла в постель и выпила 100 г настоя хвоща (1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка). К животу приложила компресс из этой же проваренной теплой травы. Мне хватило одной процедуры, чтобы справиться с циститом.

И. Н. Романовская, Орловская обл.

Суставы лечит одуванчик

Весной или осенью выкопайте корни одуванчика, помойте, порежьте и залейте муравьиным спиртом (купите в аптеке), можно залить водкой или самогоном, медицинским спиртом (50 г сухих измельченных корней на 0,5 л водки, спирта). Настаивайте в темном месте (можно дома, в шкафу) 30 дней, постоянно встряхивая. Полученной настойкой натирайте суставы 2 раза в день (утром и вечером), укутав затем чем-нибудь теплым.

И. Н. Игнатенко, Кемеровская обл.

Очищаю почки прямо на даче

Хочу поделиться способом очищения почек, который я применяю, когда нахожусь на даче.

Заливаю 3 ст. ложки листьев черной смородины 0,5 л кипятка, настаиваю 20 минут, затем листья отжимаю и выбрасываю. Настой довожу до кипения, добавляю в него 2 ст. ложки свежих или высушенных ягод смородины, настаиваю в течение часа. Пью по 1/2 стакана 3 раза в день, съедая ягоды. Этим методом можно пользоваться неограниченное время.

Е. Н. Полысаева, Астраханская обл.

Шиповник растворил камни

Это было давно, лет 15 назад. На УЗИ у меня обнаружили камень в почке размером 1,5 см. Врач предложил операцию, но я отказалась. Начала искать народные средства и нашла подходящий рецепт. Была весна, я накопала корней шиповника, высушила и начала лечение. Клала немного корней в обычный чайник, кипятила 40 минут на тихом огне, потом настаивала ночь. Пила по 3/4 стакана 2 раза в день до еды. Каждый день готовила свежий отвар. Сколько лечилась, не помню, но обошлось без операции — камень растворился.

О. В. Лабазникова, Ростовская обл.

Настойка сирени нормализует давление

У меня давление было 200-220/100-120 мм рт. ст., а случалось, поднималось и выше. Ни травяные сборы, ни таблетки не помогали, приходилось вызывать скорую. Но когда я выпила половину пол-литровой банки сиреневой настойки, то обнаружила, что давление стало стабильным. В эту зиму таблетки принимала очень редко. А скорую вообще ни разу не вызывала. В конце февраля, когда установилась теплая погода, давление стало повышаться вновь, но для этого у меня была уже припасена настойка сирени. Стала пить по 1 чайн. ложке 3 раза в день, и сразу наступило улучшение.

Привожу рецепт приготовления настойки сирени. Соберите ветки сирени в букет и высушите их. Затем осторожно снимите только цветочки без зелени, рыхло засыпьте в любую бутылку до плечиков, залейте водкой или разведенным 1:1 спиртом и плотно закупорьте. Поставьте в темный шкаф на 10 дней и ежедневно встряхивайте. Через 10 дней процедите, отожмите лепестки — лекарство готово. Этим составом можно натирать больные места, делать компрессы. Принимать внутрь надо 2 раза в день, разведя в небольшом количестве воды, в течение 2-4 недель. Начинать нужно с 10 капель, доводя постепенно до 20.

О. В. Рябова, Липецк

Лечим уретрит

*** Отвар липового цвета** — при резях в мочеиспускательном канале и песке в моче. 2 ст. ложки цветков липы залейте 2 стаканами горячей воды, кипятите 10 минут. Пейте на ночь 1-2 стакана.

*** Настой корней алтея лекарственного** — при воспалении мочевыводящих путей. Залейте 1 чайн. ложку измельченных в порошок сухих корней 1 стаканом холодной воды, настаивайте 8-10 часов. 1/2 стакана настоя выпейте днем за 30 минут до еды, остальное — перед сном.

*** Настой корневищ пырея ползучего** — при воспалении мочеиспускательного канала, желчи и мочекаменной болезнях, заболеваниях мочевого пузыря, задержке и недержании мочи. 4 чайн. ложки измельченных корневищ залейте 1 стаканом холодной воды, настаивайте 12 часов в прохладном месте, процедите. Сырье повторно залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Оба настоя смешайте и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Звездчатка, или мокрица

*** Подагра, суставные боли, ревматизм.** Делают примочки из травы мокрицы. 1 ст. ложку залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10-15 минут в термосе, причем закрывать не надо, иначе трава сварится и потеряет много лечебных свойств. Одновременно можно принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

*** Глазные заболевания.** Если помутнела роговица, 1 ст. ложку травы мокрицы залейте 1 стаканом горячей воды, настаивайте 1 час и закапывайте в глаза 3-4 раза в день.

*** Миома, киста или эрозия.** Ставьте на ночь 5 дней подряд тампон с отваром травы мокрицы, затем сделайте перерыв 5 дней и снова лечитесь, и так до излечения.

*** Слабость и утомляемость, холецистит, авитаминоз, гепатит, болезни сердца.** Отожмите из травы мокрицы сок, добавьте немного сахара и принимайте по 1 ст. ложке перед едой.

*** Варикоз.** Прикладывайте мокрицу к больным местам, сверху — лист лопуха, подорожника или отбитый лист капусты. Обмотайте бинтом и держите компресс полчаса. За день сделайте не менее четырех таких компрессов. Зимой прикладывайте распаренную сухую траву мокрицы.

*** Мастопатия.** Делайте на ночь примочки из отвара мокрицы. Просто обдайте траву кипятком и остудите до слегка теплого состояния. А если принимать отвар мокрицы за 7-10 дней до месячных, то они наступят без задержек и пройдут без боли.

*** Диатез.** Во время купания добавляйте в воду настой мокрицы. 250 г сухой травы залейте 1 л горячей воды и настаивайте 2 часа. Такие ванны также полезны при золотухе, различных кожных сыпях, отеках ног. Настоем можно промывать раны.

Думай, думай

Оба яичка не опускаются в мошонку

Они задерживаются где-либо на пути, обычно в брюшной полости. Эта болезнь носит название крипторхизм.

Различают:
* истинный крипторхизм, который происходит из-за врожденного недоразвития яичек;
* ложный крипторхизм — характерен для детского возраста. В период полового созревания яичко, особенно при длительном переохлаждении, часто поднимается вверх в брюшную полость и нередко само опускается не в мошонку, а под кожу бедра, в промежность. При этом яички остаются в большинстве случаев нормально развитыми, но с выработкой спермы и ее количеством могут быть проблемы. Ведь в брюшной полости температура на 3-7°С выше, чем в мошонке, а это неблагоприятно влияет на размножение и созревание сперматозоидов. Исследуя неопустившиеся яички, ученые доказали, что уже в 6-летнем возрасте имеют место небольшие изменения в яичке. Они становятся более значительными в возрасте от 10 до 14 лет, а при наступлении половой зрелости, как правило, уже существуют тяжелые поражения яичка.

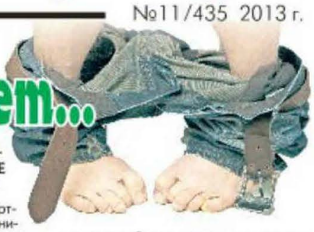
С помощью операции не всегда удается восстановить функции яичек. Наблюдения за прооперированными в детстве больными крипторхизмом показывают, что большинство из них в зрелом возрасте страдают азооспермией — отсутствием или дефицитом сперматозоидов и, как результат, бесплодием.

При двустороннем крипторхизме до хирургического вмешательства используют гормональное лечение метилтестостероном, тестостеронпропионатом, хлорионом гонадотропина. Гормоны можно применять до наступления половой зрелости, в возрасте приблизительно 10-11 лет.

И. Н. Романов, уролог

Ещё та проблема

Может, но не хочет...



ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ ВСЕ ЧАЩЕ БЕЗ ПРИЧИН ИЗБЕГАЮТ СЕКСА. ПРИЧЕМ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ ВРОДЕ БЫ ВСЕГДА ГОТОВЫ, СТАЛИ ЛИДЕРАМИ И ЗДЕСЬ.

По словам сексологов, женщины все чаще приходят к ним с одной проблемой: «Муж может, но не хочет!» Почему? Есть три ответа на этот вопрос.

1 Речь идет о сексуально здоровых и полноценных мужчинах, которые в свои 25-40 лет могут заниматься любовью от 2 до 4 раз в неделю. С мужским здоровьем все в порядке, отношения между партнерами отличные, мужчина не уходит от своей женщины, не ищет связи на стороне. Он просто перестает «делать это»! Причина — психосексуальная дисфункция. Медики во всем винят бешеный ритм жизни, недосып, излишнюю ответственность перед семьей и страх лишиться материального благополучия. 75% мужчин отсутствие желания объясняет стрессами после напряженного рабочего дня. Секс, увы, перестал переключать и расслаблять мужчин. Сама мысль о нем вызывает тошноту и напрочь лишает желания, потому что секс тоже отчасти становится продолжением суматошного дня. А стресс и следующая за ним депрессия — самые плохие союзники в постели.

2 Виагра, порнография, эротические игры гарантируют мужчине эрекцию. Девушка с экрана исполнит все прихоти, не потребует внимания и подвигов. А тут еще куча сексуальных игрушек появилась в сексшопах... Мужчина теряет интерес к женщине.

3 Сексуальная ложь и домашнее счастье несовместимы. Сексологи считают, что мужчины не хотят секса, поскольку в отношениях между полами стерлись всякие границы, которые способствуют сексуальному притяжению. Люди помешались на идее близости. Лет шестьдесят назад у брака были простые функции: продолжение рода, совместное ведение хозяйства. Если из этого выросла еще и любовь, было здорово. Сегодня женщины и мужчины слишком много хотят друг от друга: и дружбу, и материальную и эмоциональную поддержку, и романтику, и любовь — и все от одного человека. И после этого вы еще хотите эротических отношений с этим человеком?! Близость нужна для любви, а вот желание в любви совершенно не нуждается.

Что в итоге. По данным свежих исследований, люди стали заниматься сексом вдвое реже, чем 20 лет назад, и в 4 раза реже, чем 40! Сохранение таких темпов грозит человечеству исчезновением. Мужчины и женщины разучатся любить друг друга. Привычное появление детей на свет со временем сохранится лишь в отдаленных и труднодоступных регионах и у отсталых народов. Но их усилий не хватит для полноценного восстановления человеческой популяции на всей территории Земли.

На приёме у гинеколога — *Авторитеты дают советы*

Спрашивали? Отвечаем

КИШЕЧНАЯ ПАЛОЧКА И ВОСПАЛЕНИЕ ЯИЧНИКОВ

Может ли из-за умеренного роста кишечной палочки возникнуть воспаление яичников? Может ли по этой причине возникнуть непроходимость труб?

Рина Н., Пермь

Если у вас обнаружен рост кишечной палочки в кишечнике, надо лечиться у гастроэнтеролога, а если кишечная палочка обнаружена в бакпосеве из влагалища, тогда она входит в состав многочисленной группы бактерий, вызывающих воспалительные заболевания органов малого таза, и вам необходимо комплексное лечение.

НЕУЖЕЛИ МАСТОПАТИЯ?

У меня никаких уплотнений в груди нет, но иногда из сосков появляются чуть заметные выделения и образуется корочка. У меня мастопатия или что-то другое?

Ирина Н., Красноярск

Мастопатия часто сопровождается выделениями из молочных желез, причем обычно из нескольких протоков. Если выделения молозивные, скорее, есть какое-нибудь гормональное нарушение и нужно пройти обследование у гинеколога-эндокринолога, а также сдать кровь на анализ, чтобы проверить гормональный фон. После родов подобные выделения считаются нормальными, но при условии, что длятся они не более 2-3 лет. Однако есть выделения, характер которых может вызывать опасения. Если на фоне молозивных выделений или без них самостоятельно или при надавливании на сосок из одного протока вдруг появляются обильные кровянистые, черные либо, напротив, прозрачные, серозные выделения, срочно идите к врачу.

МОЛОЧНИЦА ПОСЛЕ КАЖДЫХ МЕСЯЧНЫХ

У меня после каждых месячных начинается молочница. В чем причина? Может, это аллергия на прокладки или что-то другое?

Ольга, Орловская обл.

Молочница может возникать в результате дисбактериоза, снижения иммунитета, применения антибиотиков, наличия инфекций, аллергических заболеваний и т. д. Как видите, причин для возникновения молочницы много, и для того, чтобы ее лечить, необходимо знать причину возникновения кандидоза.

МИОМА ПОСЛЕ 30 ЛЕТ

Мне 32 года. Говорят, что после 30 у всех женщин повышается риск развития миомы. Так ли это или же есть какая-то предрасположенность к болезни?

Ольга Н., Челябинская обл.

20% женщин, достигших 30-летнего возраста, страдают миомой матки. Эта доброкачественная опухоль зависит от гормонов. Часто появляется на фоне различных состояний, вызывающих гормональный сбой. Одна из причин — повышенный уровень эстрогенов (женских половых гормонов). Поэтому миома редко возникает до полового созревания и после менопаузы, когда яичники вырабатывают меньше гормонов. Во время беременности рост миомы может ускориться — из-за повышенного уровня гормонов. А после климакса узлы миомы могут самостоятельно исчезнуть. Миома может образоваться у любой женщины. Стрессы, курение, неправильная гормональная терапия, аборты усугубляют ситуацию. Хотя важно не наличие миомы, а характер течения заболевания. С миомой можно прожить всю жизнь, даже не зная о ее наличии, но она может доставить и множество неприятностей: кровотечения, боли, бесплодие... Своевременно начатое лечение поможет избавиться от многих проблем.

КАКУЮ ИНФЕКЦИЮ ИСКАТЬ?

На какие половые инфекции нужно проверяться при подозрении на хронический цистит и что это за анализы?

Ирина Н., Московская обл.

На все инфекции, которые могут вызвать воспаление: хламидии, уреаплазму, микоплазму, вирус простого герпеса I и II типов, папилломавирусную инфекцию. Последняя очень опасна, особенно для женщин с эрозией шейки матки, потому что может спровоцировать онкологическое заболевание. Важно пролечить все инфекции, если женщина планирует беременность. Определить наличие инфекции поможет такой анализ, как соскоб с шейки матки и мочеиспускательного канала. В большинстве случаев лечение полового партнера также обязательно.

КЛИМАКС И РЕЗЬ В ГЛАЗАХ

С началом климакса страдаю от сухости и рези в глазах. Есть ли связь между этим и климаксом?

И. Ландина, Саратовская обл.

Недостаток эстрогена в системе кровообращения вызывает сокращение выработки жидкости во многих органах, в том числе в глазах, в носу и во рту. Сухость глаз — обычное проявление климакса. Искусственные слезы — вполне доступные аптечные препараты, которые могут помочь в этом случае. Однако сухость глаз может быть и симптомом серьезных болезней. Так что лучше проверьтесь у офтальмолога.

О. А. Зарубина, гинеколог, врач I категории

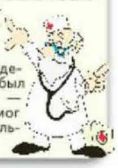
■ ЕСЛИ У ВАС ОБНАРУЖИЛИ ФИБРОМУ, ЭТО НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ХИРУРГИЧЕСКАЯ ОПЕРАЦИЯ НЕИЗБЕЖНА. РИСК ЕЕ ПЕРЕРОЖДЕНИЯ В РАК ОЧЕНЬ НИЗОК.

■ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ ФИБРОМЫ НУЖНО ЛЕЧИТЬ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫЗЫВАЕМЫЕ ИМИ ПРОБЛЕМЫ — КРОВОТЕЧЕНИЯ, БОЛЬ, ДАВЛЕНИЕ — ОСЛОЖНЯЮТ ВАМ ЖИЗНЬ И СТАНОВЯТСЯ НЕВЫНОСИМЫМИ.

Не целуйтесь с кем попало!

Заразиться стоматитом, гепатитом В, сифилисом и другими болячками очень легко через поцелуи.

Во рту, как нигде, найдется та самая «щелочка» — повреждение зубной щеткой или зубочисткой, рыхлая десна, больной зуб, треснувшая губа, прикушенная зубами внутренняя часть щеки. Эти незначительные травмы обеспечивают доступ болезнетворным микроорганизмам в кровоток. Ошеломительным для врачей Московской области стало заражение одного пациента сифилисом в результате поцелуя с девушкой. «Ведь я был в презервативе!» — несчастный не мог поверить в печальный диагноз.



У меня была диффузная мастопатия

От операции отказалась. Знакомая посоветовала рецепт, который помог избавиться от болезни. Для лечения нужно 2 кг грецких орехов (только их ядра и перегородки). Ядра надо измельчить ножом или пропустить через мясорубку, а перегородки — в кофемолке. 50 г березовых почек и 1 ст. ложку золототысячника также измельчить в кофемолке. Все компоненты сложить в банку, залить бутылкой водки, добавить по 1 стакану меда и сока алоэ и настаивать 12 дней, периодически перемешивая. Принимать надо по 1 десертной ложке 3 раза в день, пока смесь не закончится. Через несколько месяцев курс лечения можно повторить.

Н. Герасименко, Волгоградская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ёшкин кот!

ВАРЕЖКА... ДЛЯ ПЕНИСА

В Хорватии одним из самых популярных подарков для мужчин ко Дню святого Валентина стала специальная варежка для пениса. Как ни странно, в Хорватии эта варежка, зовущаяся «накурняк», не забавный сувенир, а предмет традиционной мужской одежды в горных районах Хорватии для защиты мужского достоинства от холода и при поездке верхом. Аксессуар стоит 7 евро (около 280 рублей). Владельцы магазинов говорят, что дамы обычно берут самый большой размер — чтобы ненароком не обидеть мужчину.

ПЕРЕСАДИЛИ МАТКУ СРАЗУ ДВУМ ЖЕНЩИНАМ

Уникальную операцию провели шведские врачи: сразу двум женщинам старше 30 лет, страдавшим от бесплодия, пересадили матку. Одна из женщин родилась без матки, вторая лишилась этого органа в результате онкологического заболевания. Донорами в обоих случаях стали матери пациенток. Врачи уверены, что пересадка позволит женщинам даже родить детей.

Цифры и факты

* 18 км/ч — скорость, с которой сперма покидает организм мужчины. До 48 часов нужно мужчине, чтобы накопить достаточное для оплодотворения количество сперматозоидов. Для зачатия необходимо заниматься сексом раз в 2 дня.

* У тех, кто занимается сексом 1-3 раза в неделю, иммунитет к вирусам выше, чем у тех, кто долго воздерживается или, наоборот, излишествует по 4-7 раз в неделю и больше.

* Мужчины, которые используют препарат «Пропеция», рискуют получить побочный дефект — сексуальное расстройство как минимум через 3 месяца после прекращения его приема.

* Гонорея у мужчин чаще всего приводит к импотенции, простатиту и бесплодию. Если есть подозрение, что вы заболели гонореей, немедленно обратитесь к врачу для диагностики болезни. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением — это приводит только к осложнениям и во многом усложняет выздоровление.

Из почты «Айболита»

У мужа возникли проблемы с потенцией...

Для него это было ударом, стал сильно переживать. Но я нашла для него рецепт вкусного напитка. В его состав входят фрукты, травки, мед и соки. Я брала по 1 чайн. ложке сухих цветков ромашки аптечной и травы душицы обыкновенной, перемешивала, добавляла одно тертое яблоко или какие-нибудь другие фрукты и 2 стакана горячей воды. Доводила до кипения, снимала с огня, настаивала 10 минут и перемешивала с 1/2 стакана пива. Добавляла в эликсир мед по вкусу, несколько капель лимонного сока и подавала мужу. Напиток этот ему очень нравился, и он считал его помощником в своих делах.

И. Н. Видова, Орловская обл.

Куриный жир спас от мастита

Когда кормила ребенка грудью, страдала от мастита. Ничего не помогало. Пожилая санитарка в поликлинике посоветовала прикладывать к груди компресс из куриного жира, слегка подогрев его перед использованием. Я делала процедуру на ночь. На третий день из груди стал выделяться гной, а вскоре рана очистилась, температура упала, грудь стала мягкой, боли исчезли.

И. Новикова, Ростов

Долго мучилась от гиперплазии эндометрия

Принимала гормональные препараты, сильно поправилась, даже на учете в онкологии состояла. Страшно было представить, что могут удалить матку. Не знаю, чем бы все это закончилось, если бы осенью не поехала в гости к тете. Узнав о моей болячке, она начала лечить меня с помощью корней лопуха. Отвар готовила так: 25 г измельченных корней лопуха заливала 250 мл кипятка, кипятила 20 минут, процеживала, и я пила по 1/2 стакана 2 раза в день — утром и вечером — за 40 минут до еды. А когда в следующий раз весной поехала в гости к тете, лечилась свежим соком лопуха: 1 ст. ложку сока смешивала с 1 ст. ложкой золотого уса, добавляла 1 ст. ложку кипяченой воды, смешивала в стопочке, взбалтывала и выпивала утром и вечером за 40 минут до еды. Лечилась так: 2 недели принимала сок и отвар, 2 недели принимала сок и отвар, 2 недели перерыв. Сейчас продолжаю лечиться: весной и летом пью сок лопуха, а осенью и зимой — отвар корней, но провожу уже недельный курс, неделя перерыв. За год менструация у меня наладилась, в онкологии сняли с учета. УЗИ показало, что у меня все чисто.

И. Николаенко, Нижегородская обл.

Спрашивали? Отвечаем — *Думай, думай*

С сифилисом в роддом?!

НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД БЕРЕМЕННУЮ, БОЛЬНУЮ СИФИЛИСОМ, ПОСЫЛАЛИ НА АБОРТ.

— У женщины нашли сифилис, а она уже два месяца носит под сердцем своего маленького. Теперь, наверное, один путь — на аборт?

— Несколько лет назад беременную, больную сифилисом, посылали на аборт. Дело в том, что раньше лечение длилось 2,5 года, и, конечно, в течение одной беременности долечить мать было нельзя. Современный курс лечения — всего 20 дней, и есть все шансы родить здорового ребенка. Все зависит от того, насколько рано вы придете к венерологу.

Даже один-единственный контакт девственницы с мужчиной — носителем сифилиса может оказаться роковым.

— Как будут развиваться события?

— Все обойдется, если беременная начинает лечиться в первые три месяца. Тогда ей предстоит получить два курса специфической терапии: один — в эти первые три месяца, а второй — в середине беременности. В этом случае ребенок родится практически здоровым. Правда, первый год каждые три месяца малыша придется носить на обследование — серологический контроль крови. И не стоит пугаться, если в первое время у него обнаружат антитела к трепонеме: они перешли от матери (у нее к родам нередко остаются положительные серореакции). Не путайте: антитела — не возбудитель сифилиса, не трепонема. Это только лишь реакция организма на нее, и вскоре антитела исчезнут. К трем месяцам из крови ребенка уйдут так называемые RV-антитела, а к полугоду — все остальные по специфическим реакциям.

— Что делать, если болезнь обнаружили позже?

— Если сифилис нашли на 32-й неделе беременности и позже, тогда у новорожденного, к сожалению, могут быть проявления заболевания. Об этом будущую маму предупреждают заранее. Но отчаиваться не нужно. Мать в этом случае лечится во время беременности, а ребенок получает курс лечения после рождения и, как правило, выздоравливает. Есть еще профилактическое лечение новорожденных — это если мать лечилась не по схеме, не совсем правильно или недолечилась.

— Значит, даже в критических случаях аборт не делается?

— Решать, сохранить беременность или прервать ее (на любом сроке), женщина будет сама. Те врачи, кто категорически посылает на аборт, все-таки неправы. В каждой конкретной ситуации есть конкретные шансы в конце концов иметь здорового ребенка.

— Как быть женщине, которая болела, а теперь хочет родить?

— Если сифилис давно пролечен, ребенок родится здоровым. Если вылечилась, но кровь осталась «положительной», проводится профилактическое лечение в середине беременности — для ребенка, чтобы предупредить возможность его заражения.

— Что делать, если женщина приходит на аборт и тут выявляется сифилис?

— Так часто бывает. Значит, надо начинать лечиться, и на фоне этого лечения, иногда в самом начале (зависит от сроков), делается аборт. Но если беременность желанная и вдруг выявляются четыре креста — положительная реакция на сифилис, неправильно категорически посылать маму на аборт.

— Не повредят ли плоду лекарства?

— Схемы лечения сифилиса у беременных особые, специально для них созданные. Правила такие: на очень ранних сроках лечиться ничем нельзя. Далее с первого триместра и до самого конца беременности безо всякой опаски можно назначать пенициллин. Такой препарат, как «С-триаксон», не назначается в первом триместре, а потом можно его применять. Пенициллин и «С-триаксон» не вызывают изменений и уродств у будущего ребенка. И напрасно некоторые гинекологи пугают, мол, урод может родиться. Да не родится урод, если женщина будет лечиться. Рассуждения об уродствах идут из тех времен, когда не было пенициллина и всех, в том числе и беременных, лечили токсичными препаратами мышьяка. Пенициллин раз и навсегда положил этому конец.

— Но ведь рождаются дети с врожденным сифилисом?

— Да, у матерей, которые не проходили дородового наблюдения. Иными словами, сифилис у них обнаружили только в роддоме. Эти родят больного ребенка. Обнаружив сифилис, лечение начинают немедленно, а чтобы заразиться, совсем не обязательно быть распущенной или гулящей!

Р. Н. Платова, гинеколог, врач высшей категории

Пригодится

■ АНТИТЕЛА — НЕ ВОЗБУДИТЕЛЬ СИФИЛИСА, НЕ ТРЕПОНЕМА. ЭТО ТОЛЬКО ЛИШЬ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА НЕЕ. ВСКОРЕ АНТИТЕЛА ИСЧЕЗНУТ.

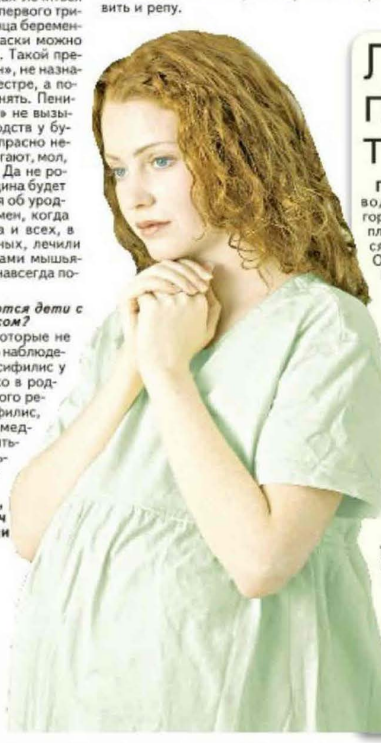
■ К ТРЕМ МЕСЯЦАМ ИЗ КРОВИ РЕБЕНКА УЙДУТ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ RV-АНТИТЕЛА, А К ПОЛУГОДУ — ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ПО СПЕЦИФИЧЕСКИМ РЕАКЦИЯМ.

Для вас, мусью

● Чтобы не было проблем с потенцией, мелко нашинкуйте молодые листья одуванчика, хорошенько разотрите их с солью, добавьте измельченные укроп, мяту и базилик, заправьте оливковым маслом. Отварите немного креветок, охладите, очистите и добавьте в салат.

● Смешайте в равных пропорциях сок лука, корня сельдерея и мед. 1 ст. ложку смеси растворите в 1/2 стакана теплой воды и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● Вымойте 2-3 моркови, в кастрюле залейте их 1 л молока и тушите до готовности, при необходимости подливая молоко. Морковь съешьте и выпейте молоко, в котором она варилась. Так же можно приготовить и репу.



Лечим придатки травами

Полынь. Налейте в ведро 2 л воды, вскипятите, бросьте горсть полыни, уберите ведро с плиты, поставьте на пол и присядьте над ним на 20 минут. Облегчение наступит после 6 таких процедур.

Ортилия однобокая (боровая матка). Измельчите траву в кофемолке, 1 ст. ложку травы залейте стаканом кипятка. Через 2 часа процедите. Принимайте по 1/3 стакана за полчаса до еды.

Лапчатка гусиная. 5 ст. ложек травы сложите в термос, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь. Полученным концентрированным настоем делайте спринцевания. Или 2 ст. ложки травы залейте 2 стакана кипятка и настаивайте 1 час. Пейте перед каждым приемом пищи по 0,5 стакана 4 раза в день.

Грушанка. Траву заваривают как чай — 1 чайн. ложку на стакан кипятка. Не помешает добавить немного зверобоя. Этот чай очень приятный на вкус, с тонким ароматом. Его пьют по 3 стакана в день на протяжении 3-4 месяцев.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Малыш кусает грудь...

ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ КУСАТЬ ГРУДЬ, ДОСТАТОЧНО МНОГО.

1 **Неправильное прикладывание.** В идеале даже при интенсивном сосании младенец не в состоянии причинить маме боль. В норме он полностью обхватывает ареолу губами, его язычок высунут вперед и лежит на нижней губке (между зубками и маминой грудью). Сосок при этом располагается глубоко в ротике малыша. Больно бывает, когда челюсти ребенка смыкаются на соске, а не на ареоле.

2 **У малыша прорезываются зубы.** Прежде чем появится зубик, припухает десна. Растущие зубы, зудящие десны очень беспокоят кроху, и малышу хочется их почесать. Ему для этой цели подходит все, даже мамина нежная грудь. Тем более что малыш не понимает, что делает больно.

3 **Вы пользуетесь пустышками.** Движения губ и языка существенно различаются при сосании груди и соски. Малыш путается и пытается жевать грудь — так же, как пустышку или соску.

4 **У вас мало молока.** Когда ребенок голоден, он старается добыть пищу любым способом. Отсюда и покусывания и пощипывания.

5 **У малыша заложен носик.** Отсутствие свободного потока воздуха мешает правильному сосанию. В итоге младенец доставляет маме боль.

6 **Недостаток общения с мамой.** Иногда кроха кусает сосок для того, чтобы привлечь к себе мамино внимание. Обычно так происходит, когда во время кормления мама отвлекается: смотрит телевизор или разговаривает по телефону.

Ищите выход!

В первую очередь надо устранить причину покусываний.

* Постарайтесь найти способ отучить малыша от плохой привычки или переждать период бурного роста зубов.

* Как только младенец укусит, прекратите кормление и твердо скажите, что так делать нельзя.

* Не можете освободить грудь? Заведите палец в уголок рта ребенка, легонько разожмите челюсти и выньте сосок. Или прижмите кроху к себе плотнее, закройте носик — это заставит его отпустить сосок.

* Прикладывая малютку к груди, следите за тем, как он ее захватывает. Поощряйте его словами «умница», «молодец».

О подгузниках

* В первые месяцы жизни малютка носит подгузники практически целый день. Чтобы у крохи не было раздражения и дерматита, подгузник должен быть мягким и удобным.

* Смена подгузников — то время, когда вы можете плотно общаться с ребенком. Он радуется, когда видит склонившуюся над ним маму, и понимает, что сейчас почувствует поглаживания, услышит ласковый голос, ощутит тепло. И этот момент ему очень нравится!

* Меняя подгузник, вы можете еще и развивать кроху. Слегка погладьте его пеленкой, чистым подгузником... Малыш научится различать различные по текстуре материалы.

* Пусть каждый день завершается нежными поглаживаниями. Они настроят кроху на спокойный лад. Проведите ладонью по спинке, ягодицам, ручкам. Карапуз засыпает... Ведь он знает: «Мне сухо и комфортно, мама рядом и любит меня...»

Полезные советы

ПРАВША ИЛИ ЛЕВША?

Чтобы определить, является ли ваш малыш левшой, предложите ему нарисовать домик сначала одной рукой, а потом другой. Какой домик получился лучше, та рука у ребенка более активна. Кроме того, можно попросить его подобрать мячик с пола и бросить вам, а потом понаблюдать, какой рукой он это делает.

ГРУДНИЧОК НЕ ДОЛЖЕН ПОТЕТЬ

Малыш заплакал, закапризничал, испугался или обрадовался — и тут же покрылся бисеринками пота с характерным кисловатым запахом. От здорового грудничка приятно пахнет молочком, и он почти не потеет даже в жару — в раннем возрасте потовые железы еще не вполне сформировались и работают не в полную силу. Если вы одеваете ребенка по погоде и перегревание исключено, но рубашечка на малыше вся мокрая, покажите его педиатру. Это может быть признаком рахита, который нарушает нервную регуляцию потоотделения.

ВОДА ДОЛЖНА БЫТЬ БЕЗ САХАРА

Не кладите сахар в водичку, которой поите малыша! Во-первых, этим вы не достигнете цели: сладкие напитки плохо утоляют жажду. Во-вторых, приучите ребенка к сладкому вкусу, на котором в раннем возрасте лучше не акцентировать внимание, иначе от обычной воды ребенок будет отказываться. В-третьих, перегрузите поджелудочную железу, отвечающую за усвоение сахара, и повысите шанс ребенка со временем заболеть диабетом.

МОЛОКО — ПРИЧИНА АНЕМИИ

Дошкольнику в сутки требуется 500-600 мл молока. Часть этого количества заменяет кефир или йогурт. Меню на день примерно такое: утреннюю порцию молока малыш получает с кашей, еще по чашке выпивает в полдник и за ужином. В промежутках между приемами пищи давать молоко не стоит: ведь оно не питье, а еда, и его избыток в питании ребенка снижает аппетит. Вытесняя другие полезные блюда, например мясные, молоко может способствовать развитию анемии.

■ ДЕСЯТИКЛАССНИК, ПОХОЖИЙ НА СТАСА МИХАЙЛОВА, ПРОСТО ТАК ПОЛУЧАЕТ ПЯТЕРКИ У СОРОКАЛЕТНЕЙ УЧИТЕЛЬНИЦЫ.

■ ЧТОБЫ ХОРОШО ВЫСЫПАТЬСЯ, НУЖНО СПАТЬ 8 ЧАСОВ В ДЕНЬ. И ЕЩЕ СТОЛЬКО ЖЕ НОЧЬЮ.

На приёме у педиатра — *Авторитеты дают советы*

Спрашивали? Отвечаем

КУПАТЬ ЛИ КРОХУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

Моему сынишке 3 месяца, он купается каждый день. Но я заметила, что кожа стала более сухой и раздраженной, кое-где даже начала шелушиться. Не связано ли это с частыми купаниями?

Ирина О., Хабаровский край

В таком раннем возрасте рекомендуется купать кроху каждый день, потому что его кожа, более тонкая и ранимая, особо чувствительна к воздействию различных загрязнений. Для того чтобы кожа не пересыхала и не раздражалась во время купания, используйте жидкие детские очищающие средства, содержащие увлажняющие компоненты. Они не содержат мыла, а потому не сушат кожу и смягчают воду, которая бывает слишком жесткой. Они очень мягко удаляют все загрязнения, сохраняя защитную пленку кожи. После купания наносите на кожу ребенка увлажняющее молочко, крем или масло.

Для усиления лактации 1 ст. ложку плодов тмина смешайте с 1 стаканом сметаны, кипятите 3 минуты. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

КОГДА ДАВАТЬ МОЛОЧНУЮ СМЕСЬ?

Моему сыну 9 месяцев. Кормлю его молочными смесями, кашами, овощным супчиком, фруктовым пюре, творогом. Когда можно заменить 8 первое кормление молочную смесь на стерилизованное коровье молоко?

Оксана, Ростовская обл.

Коровье молоко можно давать детям старше 8 месяцев. При этом надо использовать только специальное молоко для детей. Альтернативой молоку могут быть кисломолочные продукты (специальный детский кефир, бификефир и т. д.), которые лучше усваиваются и имеют все полезные свойства, присущие молочным продуктам.

СРЕДИ НОЧИ СЫН ЗАКАТЫВАЕТ ИСТЕРИКУ

Сыну 2 года. Иногда среди ночи он просыпается и закатывает истерику. Я держу его на руках, пытаясь успокоить, прижимаю к себе, пытаюсь отвлечь внимание — ничего не помогает. Что делать в таких ситуациях?

Ольга Н., Липецк

Деткам тоже снятся страшные сны, и им труднее с ними справляться, так как у них слабая психика и они не могут отделять сны от реальности. Главное, чтобы вы сами не пугались в подобной ситуации. Иногда приходится и на руки брать малыша, и качать-тормошить, и включить свет — последнее, кстати, бывает очень действенно. Можно подуть малышу на личико. Обычно, проснувшись, ребенок успокаивается и быстро засыпает.

Я БУДУ КУШАТЬ САМ!

С какого возраста надо учить ребенка есть самостоятельно? И как лучше это делать?

И. Джавахова, Дагестан

Все детки разные: кто и в полгода проявляет активность и тянется сам, а кто-то и в 2 года предпочитает, чтобы его кормили. Чаще всего малыши, начиная с полугода, проявляют интерес к тому, как едят взрослые, сами тянутся к столовым приборам. Этот интерес лучше поощрять. Конечно, у крохи не сразу получится черпать ложкой и доносить до рта ее содержимое. Относитесь к этому спокойно. Пусть малыш пока играет, а вы между делом кормите его сами. Иногда детки активно настаивают на том, чтобы есть самостоятельно, даже если это у них не особо получается. Попробуйте договориться с малышом: он ест сам, а вы только помогаете ему, или ребенок кормит маму, а мама — малыша.

И. С. Воронова, педиатр, врач I категории

Желтуха и резус-конфликт

Желтуха у новорожденных бывает не только физиологическая, но и патологическая.

А это уже опасное состояние, требующее немедленной медицинской помощи. Ее еще называют гемолитической желтухой, причина которой — резус-конфликт. Обычно такое происходит, когда у матери отрицательный резус-фактор, а у плода — положительный. Женский организм воспринимает своего ребенка как чужеродный объект и начинает вырабатывать антитела, разрушающие почти все его эритроциты. В результате ребенок становится вялым, пассивным, почти ничего не ест и быстро худеет.

Думай, думай

● Ребенок, часто подвергающийся различным стрессам, может в будущем испытывать серьезные проблемы со здоровьем и во взаимоотношениях с окружающими людьми. Но это еще не все. Оказывается, дети, которые подвергаются насилию в школе и дома, быстрее стареют. Подвергая стрессу детей, мы сокращаем их жизнь.

● Реакция детского организма на киви бывает очень острой — вплоть до анафилактического шока, сопровождающегося падением артериального давления. Предполагается, что причиной этого является белок, содержащийся в киви. Один плод этого тропического фрукта в день не опасен для ребенка, но увлекаться не стоит.

● При болезнях детей можно молиться не только Христу и Богородице, но и многочисленным православным святым. Среди них особенной помощью славятся Николай Чудотворец, мученик Трифон, великомученик Пантелеимон, блаженная Ксения Петербургская, святая Матрона Московская и другие.

Теперь мы засыпаем без проблем

Ни для кого не секрет, как порой бывает сложно уложить ребенка спать. Моей дочке Маришке 8 месяцев. Уложить ее спать стало проблемой. Чего только мы не делали: укачивали в коляске, на руках, в кроватке. После всех тщетных попыток приходилось укладывать дочку с собой в кровать. И вот мы нашли способ, при котором дочка стала засыпать в своей кроватке сама. После кормления кладу ее в кровать, а чтобы Маришка чувствовала себя спокойно и защищенно, рядом с ней лежит что-нибудь из моей одежды, например майка или футболка. Только перед этим вещь надо поносить, а затем положить рядом с лицом ребенка, чтобы он ощущал запах мамы. Дочка зарывается носом в мою одежду и постепенно засыпает сама. А еще во время кормления потихоньку пою дочурке колыбельную — ведь мамин голос действует тоже успокаивающе.Так мы перестали убаюкивать и укачивать ребенка.

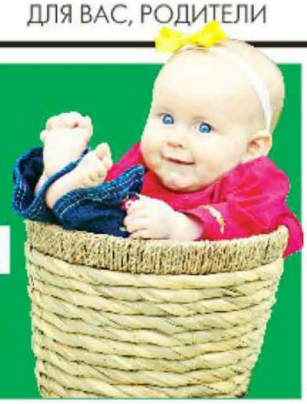
О. Зырянова, Новосибирск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Особенности пищеварения у младенцев

ЭТО ОДНА ИЗ ПЕРВЫХ ПРОБЛЕМ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ МОЛОДЫЕ РОДИТЕЛИ. ЕСЛИ ВАС ЧТО-ТО БЕСПОКОИТ, ЛУЧШЕ, КОНЕЧНО, ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. А РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ НОРМОЙ, А ЧТО ДОЛЖНО ВЫЗЫВАТЬ ТРЕВОГУ, ПОМОЖЕТ ЭТА СТАТЬЯ.



ИКОТА

Почти все дети икают после кормления, особенно в первые месяцы жизни. Волноваться по этому поводу не стоит: икать малыш начинает еще в утробе матери и особого дискомфорта от этого не испытывает. Но если икота долго не проходит и мешает крохе сосать или спокойно заснуть, можно предложить ему выпить кипяченой воды или детского травяного чая. Скорее всего, это поможет.

СРЫГИВАНИЕ

Через какое-то время после еды или между кормлениями у вашего ребенка по подбородку начинает стекать полупереваренное молоко? Не пугайтесь, это явление совершенно естественно и называется срыгиванием. Почему такое происходит? Потому что мышечный клапан в верхней части крохотного желудка еще не очень хорошо удерживает его содержимое и, следовательно, любое движение способствует выплескиванию съеденного назад. Некоторые дети срыгивают по нескольку раз после кормления, у других это случается лишь изредка. Как правило, к полугодовалому возрасту срыгивание или совсем прекращается, или уменьшается. Пока оно не прошло, родителям лишь остается чаще менять слюнявчики и испачканную одежду (кстати, пятна от молока легче отстираются, если их сначала замочить в холодной воде). И стараться не трясти, не сжимать и не переворачивать малыша вскоре после кормления.

Если понос длится больше двух дней или к нему прибавляются другие симптомы, необходимо срочно обратиться к врачу.

ЗАПОР

Как часто ребенок должен ходить по-большому? В течение первого месяца жизни малыш способен опорожнять кишечник после каждого кормления. Однако уже к четвертому месяцу жизни частота стула снижается до четырех-двух раз в сутки. При этом грудничок пачкает подгузники чаще, чем искусственник, так как материнское молоко усваивается быстрее. Случается и так, что кроха, находящийся на грудном вскармливании, испражняется через день, а то и реже. Запором называется твердый стул младенца, выходящий редко и болезненно. Обычно он связан с изменениями в привычном рационе ребенка. Помочь малышу можно, дав ему морковный сок или отвар чернослива (1-2 чайн. ложки для детей до 3 месяцев), а также пюре из чернослива (от 2 чайн. до 2 ст. ложек для детей от 5-6 месяцев). Для малышей второго полугодия жизни хорошим профилактическим средством будут продукты, содержащие клетчатку, такие как свежие овощи и фрукты, овсянка, ржаной хлеб грубого помола. Кроме того, изредка ребенку можно ставить клизму, поищите в аптеке специальную спринцовку для самых маленьких. А вот слабительное — даже в минимальных дозах — давать младенцам нельзя!

РВОТА

Если содержимое желудка изо рта ребенка выплескивается фонтаном, значит, малыш не срыгивает, а его уже по-настоящему тошнит. Рвота неопасна, если она происходит редко и к ней не прибавляются никакие другие тревожные симптомы. Успокойте своего карапуза, приласкайте, поносите на руках. И не спешите снова его кормить, боясь, что съеденное вышло обратно и он остался голодным. (Количество выплеснувшегося молока всегда будет казаться больше, чем действительное количество непереварившейся пищи.) Дайте детскому желудку немного успокоиться. Если же подобное повторяется регулярно и малыш отдает назад большое количество молока, надо обратиться за советом к врачу.

ПОНОС

Легкий понос — обычное явление у малышей. У крохи участился стул, испражнения стали более жидкими, слегка изменился их цвет и запах? Это не страшно, если карапуз чувствует и ведет себя как обычно. Давайте ребенку больше пить — кипяченую воду или разбавленный сок — и на время удалите из рациона недавно введенные продукты. Если же понос длится больше двух дней или к нему прибавляются другие симптомы плохого самочувствия — повышенная температура, рвота, болезненный вид — необходимо срочно обратиться к врачу. Ведь жидкий стул грозит обезвоживанием, от которого может пострадать детский организм.

ВОЗДУХ В ЖЕЛУДКЕ

Все младенцы, независимо от способа кормления, во время еды глотают воздух. Воздух, попавший в желудок, способен беспокоить ребенка, мешать ему есть или заснуть. В таких случаях малыш начинает ворочаться, плакать или громко кричать. Помогите ему выпустить лишний воздух. Подержите его вертикально или положите лицом вниз к себе на колени, похлопайте по спинке и подождите, пока он срыгнет. А чтобы уменьшить риск попадания воздуха в желудок, следите, чтобы при кормлении грудью ребенок заглатывал ртом не только сам сосок, но и околососковый кружок. Если же он питается из бутылочки, держите ее так, чтобы горлышко всегда было заполнено.

КОЛИКИ

В первые 3-4 месяца жизни малыша родители часто сталкиваются с одним из самых неприятных явлений — младенческими коликами. Ребенок может быть спокоен в течение всего дня, а вечером или ночью, чаще всего в одно и то же время, заходится отчаянным плачем, длящимся порой по нескольку часов. Если при этом он извивается всем тельцем, сучит ножками, скорее всего, его мучают спастические боли в животе, так называемые вечерние, или трехмесячные, колики. Причины их возникновения и исчезновения до сих пор точно не ясны, но одно можно утверждать смело: это не болезнь. Ребенок, страдающий коликами, может по-прежнему нормально развиваться и хорошо набирать вес. Бороться с коликами практически невозможно, так как стопроцентного способа избавления от них не существует. Однако оставлять малыша безутешно рыдать тоже нельзя. Совет один: перепробуйте по очереди все средства успокоения. Так, плачущего от колик ребенка можно носить на руках, прижимать к себе, покачивать, туго пеленать, сажать в рюкзак-«кенгуру», выносить на свежий воздух, массировать крохе животик, класть на животик или спинку теплую грелку, обернутую пеленкой, давать детский травяной чай, убаюкивать малыша под песню или тихую музыку. А он своим поведением сам подскажет, что ему лучше помогает.

ГАЗЫ

Малыш громко и жалобно плачет, а животик у него при этом кажется больше, чем обычно? Может быть, его беспокоит скопление газов? В таком случае придется пересмотреть его питание или, если вы кормите грудью, скорректировать собственную диету. Также надо знать, что повышенное газообразование бывает у детей, которых очень часто — через 1-1,5 часа — прикладывают к груди (это не относится к младенцам первых недель жизни). Вывести газы из животика помогают: газоотводная трубка (ее нужно вводить не часто и очень осторожно, предварительно смазав маслом, на глубину не более 1 см), массаж животика по часовой стрелке, детский чай из фенхеля. Если подобное расстройство желудка принимает затяжной характер, лучше обратиться к врачу.

Л. Н. Харченко,
педиатр,
врач высшей категории

Полезно знать

● Иногда ребенок плачет у груди, если у мамы молоко из груди бьет сильными струйками. Когда поток слишком велик, малыш не успевает ритмично глотать и начинает нервничать. А вы попробуйте кормить его, откинувшись назад, полулежа. В этом положении крохе легче справляться с молочным потоком.

● Кормление малыша маминым молоком по требованию полезно не только для него. Женщины, регулярно кормившие своих детей грудью, реже подвергаются риску возникновения анемии, остеопороза, рака яичников и молочных желез.

● Чтобы в процессе кормления не возникло проблем, почаще тренируйте грудные железы: обливайте грудь холодной водой или обтирайте сосок кусочком льда, аккуратно растирайте махровым полотенцем, нежно вытягивайте сосок.

Пригодится

● Обычно в 4-месячном возрасте малыш не может сомкнуть губы на ложке. В первое время пища выталкивается изо рта сосательными движениями губ и языка, но это не значит, что еда малышу не нравится. Чтобы покормить малютку, берут чуть-чуть кашицеобразного пюре на кончике ложки и осторожно кладут на середину языка — тогда малыш легко проглотит пищу.

● Не оставляйте гореть до утра ночник или специальную синюю лампочку. Постоянный искусственный свет снижает уровень гормона мелатонина, который регулирует биоритмы сна и бодрствования. Ход биологических часов нарушается, малыш капризничает, плохо засыпает и часто просыпается ночью.

● Если малыш простудился, вместо горчичников можно использовать такую грелку: сварите густую кашу, выложите ее на лоскут ткани и заверните. Такую грелку можно прикладывать к груди и спине при простуде, к ступням при переохлаждении. Каша остывает медленно и поэтому хорошо прогревает.

Кошмарики

ПРОСТО РЕБЯТА ХОТЕЛИ УНИЗИТЬ ДРУГА...

В небольшом поселке Лисий Нос, под Петербургом, компания школьников отдыхала на пустыре.

Отправили младшего Никиту за пивом. Дали с собой 100 рублей. Никите 12 лет, он испугался, что напиток ему не продадут, и попросил помощи у прохожего. А тот забрал деньги и ушел. Парень вернулся без пива и денег. «Выбирай: или должен будешь сто рублей или накажем», — предложили ребята. Никита рос без отца, с бабушкой. Денег не было, мальчик выбрал наказание. Двое ребят крепко держали Никиту, один снимал экзекуцию на видео... Все избежали суда. Следователи не нашли сексуального мотива в действиях школьников.

42 МАГНИТИКА В ЖЕЛУДКЕ

В Челябинской областной больнице провели необычную операцию.

Из желудка маленького ребенка извлекли 42 магнитика. Операцию проводил главный детский хирург Минздрава Челябинской области Николай Ростовцев. За долгие годы работы в детской хирургии ему приходилось извлекать из желудков и пищеводов маленьких пациентов множество самых разнообразных инородных тел, магнитов в том числе. Однажды их было аж два десятка. Но нынешний пациент перекрыл все прошлые рекорды. Желудок мальчика возраста 1 год 4 месяца был буквально забит маленькими магнитиками от детских игрушек. Их насчитали 42 штуки. Сейчас ребенок уже поправляется.

Уроки жизни

По корейской традиции мальчик воспитывается мамой до 10 лет. Потом им начинает заниматься отец

АНИТА ЦОЙ, певица:

— Девочка остается на женской половине, пока не выйдет замуж и не уедет в семью мужа. Петрович, мой муж, практически не подходил к нашему сыну, когда тот был маленьким. Я возмущалась, а муж отвечал: «Подожди. Сейчас ребенок должен усвоить только одно: если в кабинете отца под дверью полоска света — значит, папа работает и ему мешать нельзя. Но клянусь тебе, как только сыну исполнится 10, я возьму его на себя». И как только мальчику исполнилось 10 лет, в тот же день папу как будто подменили. Он стал брать его с собой везде — даже на работу, на деловые встречи, куда обычно детям вход запрещен. Папа показывал сыну, как и где он трудится. В отпуск они тоже ездили вдвоем и в кино ходили парой, меня не звали. Первое время у меня шок был: «А я-то теперь как?» Да и Чансошке пришлось непросто: все-таки папины методы воспитания от маминых сильно отличаются, носик платочком никто не вытирает и в ротик самое вкусненькое не кладет. Но прошло время, и я увидела плоды такого воспитания. Как-то приехала на такси домой и обнаружила, что не хватает 50 рублей расплатиться с таксистом. Я вбегаю в дом и кричу: «Чансошка, у тебя есть полтинник? Где твоя копилка, я сейчас пойду достану». Он выходит такой степенный, спокойный и говорит: «Мам, ты разве у папы спрашиваешь, где его заначка? Мужчина не должен сообщать о таких вещах. Но ты будь уверена: мы с папой сделаем все, чтобы ты ни в чем не нуждалась». Пошел в комнату, достал 50 рублей и отдал таксисту. 13 лет ему было. Тогда я убедилась в том, как важно для сына правильное отцовское воспитание..

Прошу помощи

МОЖЕТ, У НЕЁ В СОСУДАХ БЫЛИ ТРОМБЫ, А КЕРОСИН ИХ РАСТВОРИЛ?

Как-то прочитал статью про одну сухощавую девушку, которая от отчаяния выпила разом много керосина, чтобы больше не мучиться от недомогания. Но свершилось чудо: кровеносные сосуды прочистились, и девушка резко пошла на поправку. Может, у нее в сосудах были тромбы, а керосин их растворил? Жаль, что сейчас ничего не пишут о лечении керосином, разве что для лечения ангины. У меня варикозное расширение вен на обоих ногах, и ничего не помогает — ни обильное питье талой воды (выпиваю по 2 л в день), ни другое лечение. Стараюсь употреблять продукты, разжижающие кровь, но ничего не помогает. И медицина бессильна. У аспирина в «Кардиомагниле» и других препаратах, которые назначает врач, много противопоказаний. Я читал, что керосин каплями добавляют в воду и пьют (как при очищении сосудов чесночной настойкой). Если кто знает рецепт лечения керосином, очень прошу написать.

И. Д. Драгун, Кызылорда, Казахстан

У МЕНЯ ЛИМФОМА, УДАЛИЛИ НЕСКОЛЬКО ЛИМФОУЗЛОВ, ПРЕДСТОИТ ХИМИОТЕРАПИЯ

Мне 23 года. Поставили диагноз лимфома Ходжкина (лимфогранулематоз) НС,Б с большим количеством эозинофильных гранулоцитов. Недавно удалили несколько лимфоузлов на шее. Теперь предстоит химиотерапия, однако конкретное лечение пока не назначили, так как вырезанные лимфоузлы отправили на иммунногистохимическое исследование (ИГХ) для уточнения гистогенеза, после чего назначат окончательное лечение. Я слышала, что есть травы, которые в сочетании с химиотерапией (или же отдельно) могут дать очень хороший эффект. Пожалуйста, помогите! Возможно, у кого-то есть опыт лечения этой болезни? Хочу попробовать диету из свежевыжатых соков (морковный, капустный, талая вода) в течение 7 дней. Кто знает, полезно ли это? Или, наоборот, перед химиотерапией надо ни в чем себя не ограничивать?

Е. Н. Куренкова, Пермь

ПРОШУ УТОЧНЕНИЙ ПО ЛЕЧЕНИЮ ГРИБКА

И. В. Айвазова из Калмыкии, автор письма для Мариам из Дагестана («Айболит» №4 за 2013 г.)!

Меня заинтересовал ваш совет по лечению грибка на большом пальце ноги. Прошу уточнить, сколько дней надо держать на ногте вату, смоченную в йодиноле, и нужно ли в эти дни ее менять? Как затем ухаживать за ногтевым ложем после снятия ногтевой пластины? Как проводить лечение, если грибком поражены все ногти? Как поступить с обувью, которая содержит споры грибка? Прошу откликнуться на мое письмо!

Г. А. Матвеева, Тамбов

Сердце плачет по сыночку каждый день!

Ищу сына **Игоря Александровича Андрейчука**, 02.05.1975 года рождения. Жил и работал в 1995 г. в пос. Кушкули (Оренбург), в воздушно-десантной бригаде №55503. Мы расстались в 1995 году после похорон моей мамы. Я уехала в Грозный, так как наш дом должны были восстанавливать. В 1998 году часть, где находился сын, расформировали. Он работал поваром на полигоне. В 2002 году сына объявили в федеральный розыск по ЮФО. Разногласий у нас с сыном никогда не было, мы не ссорились, просто потеряли друг друга. Пожалуйста, если кто-то знает или слышал о нем, напишите или позвоните мне! Сейчас живу в Ингушетии. Сердце плачет по сыночку каждый день.

Н. М. Милорадова (Трикозова), ул. Албогачиева, 24, Назрань, Ингушетия, 386102, тел. 8-962-648-25-64

ДОЧЕНЬКА ВЕСЁЛАЯ, ХОЧЕТ БЕГАТЬ, ПРЫГАТЬ И БЫТЬ ЗДОРОВОЙ

У моей 5-летней малышки столько страшных диагнозов: хронический гломерулонефрит (гемоторическая форма — кровь в моче), стойкий мочевой синдром, гипероксалатурия (соли оксалаты в моче постоянно, с самого рождения, хотя девочка на диете №5-№7), синдром аортомизентериального клапана слева, аденоиды II степени. Лечимся уже 3 года. Ребенку дали инвалидность, каждый год лежим в больнице в Киеве, но врачи считают эту болезнь неизлечимой. Последняя надежда на «Айболит». Наверняка есть люди, которые победили эту болезнь. Может, кто-то из них нам поможет? Доченька веселая, говорушка, хочет бегать, прыгать, как все, и быть здоровой. А ведь ей очень многое нельзя. В детский садик ребенок не ходит, соблюдаем диету, пьем травки, отвар овса, сок тыквы. Очень много всего перепробовали за эти годы, но болезнь не отступает, и каждый год случается рецидив, и мы все ближе к почечной недостаточности (пересадке почек).

Н. А. Полюхович, пгт Заречное, Ровенская обл., Украина

***

Обращаюсь к мужчинам, которые вылечили аденому предстательной железы осиновой корой. Вышлите мне, пожалуйста, кору и рецепт приготовления лекарства.

Е. Ф. Кумейка, ул. Апанасенко, 11, кв. 90, Невинномысск, Ставропольский край, 357106

***

Мне 63 года, пенсионерка. Прошу добрых, неравнодушных людей помочь мне купить 3 флакона «Пентаглобина». Они стоят 12000 рублей, а у меня нет таких денег. Люди добрые, мне очень необходимо это лекарство! А может, у кого оно есть ненужное?

Галина Кирилловна Кораблина, д/в, Волгоград, 400021

***

Что делать, если у ребенка нервный тик? Я читала, что мальчики более склонны к этому заболеванию. Но у меня девочка, и тик у нее появляется и в спокойном состоянии. Как можно помочь ребенку? Есть ли для этого домашние средства?

Ирина Н., Нижегородская обл.

***

У тети разрушаются суставы. Нет уже сил смотреть, как она мучается. На улицу практически не выходит, дома с трудом передвигается с помощью палочки. Если кто знает действенный способ борьбы с подобной болезнью, подскажите, пожалуйста!

Ирина Н., Орловская обл.

***

Мне 52 года. Нашли папилломы шейки матки. Месячные идут обильные, и происходит разрастание слизистой матки. Гинеколог говорит, что, когда наступит климакс, все пройдет. Так ли это? Говорят и пишут, что папилломы шейки матки не лечатся. Но по телевизору была передача про все вирусы, и врач сказал, что вирус папилломы шейки матки сейчас успешно лечится. Назвали лекарство, по-моему, «Фонестбилизатор», и какой-то прибор (не успела записать). Как правильно называется это лекарство и прибор и где лечат таким методом?

Надежда, Прокопьевск, Кемеровская обл.

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Обращаюсь со своей бедой. Потерялись мы с троюродной сестрой. Куда я только не обращалась — ответа нет. Но не может человек так просто пропасть! Молодая, красивая, трудолюбивая женщина с двумя детьми! До 1998 года **Лариса Викторовна** носила фамилию **Барбакова**, она примерно **1973-1978 гг. рождения**, проживала в селе Сенном, Балтского р-на, Одесской области. Ее дети: дочь Люда, сын Сергей. Маму Ларисы звали Тамара, отца — Виктор. Еще у Ларисы была старшая сестра Тая, но они мало общались. Где живет Тая, я не знаю и ни разу ее не видела. Лариса разошлась с мужем и осталась с двумя детьми. Колхоза не стало, работы нет, и Лариса уехала с детишками. Думаю, в Москву. С тех пор ничего о ней не знаю. У меня нет родных братьев и сестер, а Лариса одним взглядом грела душу, не требуя взамен речей. Родных у нас нет, почти все поумирали, а кто остался — старики — живут на Украине. Люди добрые, может, кто знает мою сестру или пересекался с ней? Позвоните мне, пожалуйста!

Т. П. Мамяшева, Казань, Горьковское шоссе, 16, кв. 32, 420004, тел. 8-960-054-87-01

ОТКЛИКНИТЕСЬ!

Прошу отозваться Таисию Васильевну, фельдшера из Киргизии. Я потерял номер ее мобильного телефона.

В. П. Турапин, р. п. Чернышковский, Волгоградская обл.

РАЗНОЕ

Прошу выслать бандеролью луковицы черемши, желательно с землей, чтобы прижились. Сделайте это безвозмездно, ибо Богу угодны люди бескорыстные.

И. Д. Драгун, ул. Амангельды, 10, Кызылорда, Казахстан, 120014

***

Мне 46 лет, семьи нет, детей тоже. Хочу купить недорогое жилье, желательно на юге России, где есть работа. Климат средней полосы мне не подходит.

И. Е. Куликова, п/о Васильевка, Пензенский р-н, Пензенская обл., 440527, тел. 8-937-912-61-32

***

Одному молодому человеку нужна помощь. Кто знает хорошего психиатра или психолога в Ростовской области? Прошу сообщить его адрес.

Людмила, ул. Ляшенко, 26, Морозовск, Ростовская обл., 347211

Муж сказал: «Мы этого ребёнка никогда не бросим, он нам роднее родных. А родному сыну, если он жив, мы чужие...»

У меня была семья, но ее не стало. Сначала умер сын, а потом и муж, который не перенес потери своих родителей и сына (почти одновременно). А все начиналось очень хорошо. Встретились мы с мужем молодыми, здоровыми. Оба заканчивали институт, вскоре поженились. В 1975 году на Покров (14 октября) у нас родился сыночек. Мы были рады этому событию. Жили тогда в Белгороде. Но радость была недолгой. Как выяснилось позже, ребенок родился с тяжелой врожденной патологией. Как мы только его не лечили, но болезнь прогрессировала. Вскоре мы переехали в Таганрог. Когда ребенку было 4 года, после обследования ему поставили страшный диагноз — муковисцидоз (это наследственное заболевание). Начали обследовать нас с мужем — мы оказались здоровыми. Потом была генетическая экспертиза, после которой нам сказали, что мы не являемся родными родителями нашему сыну. Это для нас было шоком! Для подтверждения результата экспертизы нас направили в Москву, где все подтвердилось. Мы с мужем взяли себя в руки ради больного сына. Муж сказал: «Мы этого ребенка никогда не бросим, он нам роднее родных. А родному сыну, если он жив, мы чужие. Давай будем продолжать жить, как жили».

Мы лечили нашего мальчика и очень его любили. Он рос ласковым, добрым ребенком. О том, что мы ему не родные родители, наш сынок так и не узнал. Но в 1996 году, в апреле, на Пасху, сына не стало. Ему было 20 лет. А через несколько лет не стало и мужа — мгновенная смерть от инсульта.

Прошло уже много лет, я осталась одна в чужом для меня городе — Таганроге. Часто вспоминаю, как нас с сыном выписывали из белгородского роддома, как акушерка все время что-то хотела мне сказать, но рядом появлялась врач, и женщина замолкала. Так она и не сказала ничего. Но тогда я не придала этому значения. Может, та акушерка еще жива и, прочитав мое письмо, позвонит мне, чтобы рассказать правду о моем родном сыне? Я все время думаю о нем.

А еще обращаюсь к своим землякам — белгородцам. Если кто хочет переехать жить к морю, чтобы поправить здоровье свое и детей, жду в гости. Могу обменять свою 2-комнатную квартиру в центре, в 20 минутах ходьбы от моря, на 1-2-комнатную квартиру в центральной части Белгорода. Конечно, можно здесь продать и купить там, но для меня это хлопотно. Помогите, ради бога, вернуться мне в Белгород, где у меня есть хоть и дальняя, но родня. Не могу жить только для себя, хотелось бы чем-то помочь своим родственникам, пока мы живы. А если у кого в Белгороде останутся родственники, могу за ними ухаживать.

Людмила Александровна, ул. С. Лазо, 1, кв. 130, Таганрог, Ростовская обл., 347924, тел. 8 (8634) 65-15-31

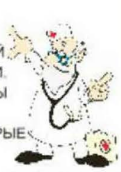
Люди боятся сдавать жильё одиноким мужчинам

Пишу эти строки с горечью и обидой. Несколько лет назад, отслужив в армии, вернулся на родину с надеждой, что государство позаботится о тех, кто всю жизнь защищал Отечество. Но я ошибся и, как многие сослуживцы, оказался никому не нужен. У меня нет своего жилья. Я сделал прописку, чтобы получать пенсию, а жить мне негде. Куда только не обращался, но результатов нет. Многие ломаются в такой ситуации, а я продолжал отстаивать свое человеческое достоинство и делать все, чтобы выжить. Несколько лет снимал в городе жилье, исправно платил и поддерживал порядок. Но в последнее время люди начали бояться сдавать жилье одиноким мужчинам. Я аккуратный, чистоплотный, справедливый. Много в жизни повидал, да и горя хлебнул немало. Прекрасно понимаю, что мне не дождаться жилья от государства. Люди добрые, поверьте мне и позвольте снимать у вас жилье! Никому ничего плохого не сделаю. Порядок и оплату гарантирую. Мы потеряли доверие друг к другу, у нас нет сострадания и сочувствия. Буду благодарен всем, кто сдаст мне квартиру или маленький домик с участком в пределах Сибирского региона. Моя небольшая пенсия позволяет снять жилье за плату в разумных пределах.

М. Ф. Будаев, д/в, а/я 5, Карасук, Новосибирская обл., 632865

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.



ЛАПША из писем читателей

В поликлинике очередь в регистратуру. Регистраторша, очень занятая тетенька, возмущается: «Мужчина, а вы уверены, что больны?» Мужчина пытается кивнуть и глушительно чихает прямо на стеклянную перегородку. Регистраторша ошарашенно: «Да верю я, верю».

Виктория, Владивосток

Со всем, что есть на лице и во рту, кроме уха, горла и носа, нужно идти к стоматологу.

Инга, Орловская обл.

Мой знакомый стоматолог записывает меня на прием на самое позднее время. Как-то поинтересовалась почему. Оказывается, после моего ухода ему надо обязательно водки выпить, причем махом. Руки у него трясутся после меня. Его-то мне раздражает, что я ногами дрыгаю. Он мне говорит: «Ногами не дрыгай и сиди как пенек с глазами!»

Анна, Ростовская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ УЙТИ ОТ МУЖА, ТО УХОДИТЕ

Для А. М., автора письма «На мою несчастную голову вылилось столько ругани!» («Айболит» №7 за 2013 г.).

Хочу вас поддержать. Читаю ваше письмо, а в нем описана моя судьба. У меня муж почти такой же! Я прожила с ним 23 года, и все эти годы были страдания, слезы, непонимание от его крика, тяжелого характера. Но мне посчастливилось встретиться с одной женщиной, которая разложила мою жизнь по полочкам и, самое главное, научила меня жить. Я очень хочу вам помочь. Прочтите ее советы и попытайтесь следовать им. Не сразу, но постепенно все получится. Если у вас есть возможность уйти от мужа, то уходите — он все равно не изменится. А если идти некуда, то измените себя. Ваш муж — больной человек, поэтому относитесь к нему как к больному. Когда общаетесь с ним, постоянно думайте об этом. Дети, родители — это для вас самое главное, а муж — второстепенный член семьи. Чаще прислушивайтесь к себе и поймите, чего вы хотите. Не принимайте слова и крики мужа близко к сердцу, думайте о близких людях. Это не просто слова, я это пережила и отчасти до сих пор переживаю. Мне помогает «Афобазол» — он хорошо успокаивает. Подберите себе успокаивающие лекарства и принимайте их. Как-то после очередных мужниных припадков я плакала, встала перед иконами и попросила Бога сделать меня «слепой» и «глухой», чтобы не слышать крики и оскорбления мужа. Видимо, Бог меня услышал. Сейчас я уже не пропускаю через свое сердце гнев мужа, я просто стала равнодушной к нему. Так мне легче жить. Конечно, на все эти перемены нужно время, но, поверьте, все изменится. Думайте о себе и своих родных. Кто, кроме вас, им поможет?!

Светлана С., Орловская обл.

А ПОМОГ МНЕ ЧЕСНОК...

Для Ахмета из с. Чунджа, Казахстан, автора письма «Давление сбиваю, но шум в ушах не прекращается» («Айболит» №3 за 2013 г.).

Несколько лет назад врачи обнаружили у меня атеросклероз. Сначала без конца скакало давление, а потом появился шум в ушах, постоянный и очень неприятный. А помог мне чеснок. Каждое утро, как таблетку, я проглатывал небольшой зубок. Головки специально выбирал такие, чтобы зубки были помельче. В желудке не жгло. Примерно через месяц шум в ушах перестал меня беспокоить. Теперь такое чесночное лечение я обязательно провожу раз в полгода.

И. Н. Кравченко, Армавир, Краснодарский край

Для понижения давления просушите на солнце пучок кукурузных рылец, залейте водой и варите 10-15 минут, охладите, процедите. Пейте по 3-4 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

НАЧАЛСЯ КАШЕЛЬ: СНАЧАЛА НЕБОЛЬШОЙ, А ПОТОМ ГРУДЬ РАЗДИРАЛО

Для В. С. Каликаевой из Абинского р-на, Краснодарского края, автора письма «Кто смог избавиться от бронхита?» («Айболит» №3 за 2013 г.).

Было это поздней осенью. Погода тогда разошлась не на шутку. Каждый день лили холодные проливные дожди, а иногда шел мокрый снег, который тут же таял. Вот я и простудилась. Начался кашель: сначала небольшой, поэтому не придала значения. А потом начала кашлять так, что грудь раздирало. Подруга, которая работает врачом, сказала, что у меня бронхит, и посоветовала простой рецепт. Честно сказать, сомневалась, что поможет, но решила попробовать. Вечером пришла домой и принялась за лечение. Налила в эмалированную посуду 1 стакан молока, туда же засыпала 1 ст. ложку измельченного (без верха) шалфея. Всю эту смесь кипятила, закрыв кастрюлю крышкой (неметаллической, можно обычной тарелкой), несколько минут, процедила, после чего траву выбросила, повторно процедила. Пила это средство на ночь перед сном. Лично мне было достаточно нескольких сеансов для полного выздоровления. С тех пор я больше не болела бронхитом.

Ольга Н., Воронежская обл.

СЕМЕНА МОРКОВИ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Для Бориса П. из Волгограда, автора письма «Как избавиться от камней без операции?» («Айболит» №4 за 2013 г.).

Прекрасное средство в борьбе с камнями в почках — семена моркови. Семена можно купить в аптеке, а можно у бабушек на базаре. Приготовьте настой: 1 ст. ложку семян моркови заварите 1 стаканом кипятка и поставьте настаиваться на 12 часов, плотно укутав. Потом настой процедите и принимайте теплым по 1/2 стакана 5-6 раз в день за 25 минут до еды. Также семена можно принимать в виде порошка 1-3 раза в день за полчаса до еды на кончике ножа. Курс лечения 1-2 месяца.

И. Н. Христофоров, Липецкая обл.

СМАЗЫВАЙТЕ ДЕТЯМ ГУБЫ СМЕТАНОЙ

Для Анжелы из Орловской обл., у ее сына и дочки трескаются губы до крови («Айболит» №7 за 2013 г.).

Каждое утро смазывайте детям потрескавшиеся губы сметаной (лучше домашней), а вечером — медом: он способствует быстрому заживлению ранок и убивает микробы. Одной из причин появления трещин может быть недостаток в организме биотина, который является важным для кожи витамином и обеспечивает ее серой. Больше всего биотина содержится в печени, соевой муке, орехах, сардинах, миндале и грибах.

При артрите и радикулите 20 г измельченных корней лопуха залейте 100 мл 70%-ного спирта, настаивайте в темном месте 10-12 дней, периодически встряхивая, процедите и втирайте в больные суставы.

ДЕГТЯРНОЕ МЫЛО И БЕРЁЗОВЫЙ ДЁГОТЬ ПОМОГУТ КОЛЕНЯМ

Для Надежды из Ростовской области, у ее папы не сгибается нога в коленном суставе, остеохондроз позвоночника («Айболит» №7 за 2013 г.).

Для лечения возьмите по 325 г дегтярного мыла и чистого березового дегтя. Мыло натрудгайте, добавьте 100 г воды, растопите на водяной бане и тщательно перемешайте с дегтем. Остывшую массу разделите на 10-12 частей, каждую часть скатайте в шарики и высушите на бумаге в теплом помещении. Перед применением шарик натрите на мелкой терке, разведите небольшим количеством теплого виноградного вина до консистенции мази. Полученной мазью смажьте больное место и сверху утеплите шерстяным платком или шарфом.

С. Б. Молчанова, с. В. Добринка, Волгоградская обл.

ИЗГНАЛА СЕБЕ КАМНИ ИЗ ПОЧЕК

Для Бориса П. из Волгограда, автора письма «Как избавиться от камней без операции?» («Айболит» №4 за 2013 г.).

На УЗИ у меня были обнаружены камни в почках. Предложили операцию. Отказаться от нее посоветовала тетка, которая изгнала себе камни из почек с помощью одного рецепта. И я решила попробовать. Взяла 2 чайн. ложки измельченных листьев и шишкоягод можжевельника, залила 2 стаканами кипятка и настаивала 2 часа. Готовый настой процедила, добавила сахар по вкусу и держала на водяной бане до получения сиропа. Принимала по 1 чайн. ложке перед едой 3 раза в день. Дозировку надо строго выдерживать, так как можжевельник оказывает сильное мочегонное действие. Я за неделю похудела на 3 кг, и камни вышли.

И. Н. Кожевникова, Орловская обл.

ОТ ЦИСТИТА ИЗБАВИТ ПШЁННАЯ ВОДА

Для М. Петровой из Тамбова, просит рецепты от цистита («Айболит» №4 за 2013 г.).

Нужна пшенная вода. Чтобы ее сделать, надо промыть пшено (мыть крупу до тех пор, пока вода не станет светлой и прозрачной), ложкой взболтать воду с крупой до белесого состояния и пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день в течение 2 недель. Пить воду до или после еды — значения не имеет. Я попробовала так сделать, и результат у меня был хороший, правда, не быстро. Еще весной ела как можно больше вишни и черешни, а зимой пила чай с вареньем из этих ягод 3 раза в день. Если нет варенья, можно заваривать вишневые веточки или даже сухие хвостики ягод. Очень полезно, прямо витаминный коктейль. Сейчас мои почки в порядке.

Т. Н. Королева, Н. Новгород

Своё состояние при климаксе я облегчала с помощью рецептов народной медицины

Для Ольги Николаевны из Хабаровского края, автора письма «Женщины, как вы пережили этот сложный период?» («Айболит» №6 за 2013 г.).

Во время климакса у меня тоже были недомогание, повышенное давление, приливы крови и жара с обильным потоотделением. Менялось настроение, появлялись внезапные страхи. Но, слава Богу, все обошлось без больницы и даже без медикаментов. А свое состояние я облегчала с помощью рецептов народной медицины.

* Готовила себе травяной чай из календулы: 2 чайн. ложки травы заливала 1 стаканом кипятка, накрывала и настаивала 10-15 минут. Процеживала и пила по 2 чашки в день. Календула снижает высокое давление, помогает при сердечной аритмии, снижает уровень холестерина.

* Зверобой помогает избавиться от депрессии, страхов и бессонницы. Готовят целебный чай так: 1 ст. ложку зверобоя заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 25-30 минут, процеживают. В начале лечения надо выпивать по 2 чашки зверобойного чая в день — утром и вечером — за полчаса до еды. Когда наступит улучшение и настроение стабилизируется, можно пить по 1 чашке чая в день, лучше вечером.

* Шалфей уменьшает потоотделение. Залейте 1 ст. ложку шалфея 1 стаканом кипятка, настаивайте 25-30 минут, процедите. Пейте в течение дня по нескольку глотков.

* Купите в аптеке эфирное масло кипариса и принимайте по вечерам ванну с 6-8 каплями кипарисового масла (температура воды не более 38°С, продолжительность не более 15 минут). Или втирайте кипарисовое масло в кожу тела. Для этого смешайте 4 капли кипарисового и 2 ст. ложки миндального масел.

С. Б. Молчанова, с. В. Добринка, Волгоградская обл.

Очень полезное письмо

Если не лениться, можно избавиться от витилиго

Для И. А. Шмелевой из пос. Горноуральский, автора письма «Внучка вся в белесых пятнышках», у ребенка витилиго («Айболит» №6 за 2013 г.).

Мне было 10 лет, когда на коленях появились небольшие белые пятнышки. Поначалу я не обращала на них внимания, затем они начали увеличиваться в размерах и стали очень большими. Такие же симметричные белые пятна появились на обоих локтях и на щиколотках. Они не болели, не чесались, но медленно увеличивались. На коленях уже были круглые пятна диаметром около 7-8 см. Родители повели меня к дерматологу. Тут-то мы узнали, что это витилиго — изменение пигментации кожи, которое является следствием нарушения обмена веществ во всем организме. Значит, болезнь наследственная и вылечить ее трудно, скорее всего — невозможно. Врач предупредил: если пятна появятся на голове, неизбежно облысение. Чтобы этого не допустить, надо срочно начинать лечение и как можно меньше находиться на солнце.

Мы перепробовали столько мазей и болтушек — бесполезно. Разные врачи предлагали свои рецепты, но результат был отрицательный. Так прошло около четырех лет. Однажды мы с подружкой ехали в троллейбусе. Рядом сидела пожилая женщина и с жалостью смотрела на мои руки. Она тихо сказала, что знает, как мне помочь. И если я не буду лениться, то смогу избавиться от этой напасти за один месяц. Рецепт был до смешного прост, и я выслушала его с недоверием. А дома все рассказала родителям, которые с большим энтузиазмом взялись меня лечить.

Мы достали настойку красного стручкового перца (сейчас она есть в аптеках и стоит копейки), и 3 раза в день отец натирал ею мои «фонари» в течение 5-10 минут. Я ощущала сильное жжение — кровь приливала к обесцвеченной коже, которая становилась розовой. После растирки эти места нужно было полчаса или сорок минут подержать на солнце. Через две недели белые пятна потемнели, а вскоре и вообще пропали.

...Сейчас мне 38 лет, ко мне не вернулось витилиго. Я не врач, но мне кажется, что все дело в недостаточной циркуляции крови в отдельных участках кожи.

И. В. Айвазова, Краснодарский край

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Лечебное меню

При энтероколите необходимо дробное питание

ЧТО МОЖНО ЕСТЬ

Белый черствый хлеб до 200 г; масло до 40 г; сахар до 60 г;

* слизистые супы на воде из рисовой или овсяной крупы, пшеничных отрубей, мясной бульон с манной или рисовой крупой, суп-крем на мясном бульоне;

* нежирную говядину, курицу в протертом виде, нежирную отварную рыбу;

* манную, рисовую, овсяную кашу на воде с маслом, свежий творог в протертом виде;

* черничный кисель, кисель из вишни, черной смородины, малины, клубники; апельсиновые, мандариновые, лимонные желе и соки.

Строгую диету нужно соблюдать до исчезновения острых болей, после чего меню постепенно расширяют. Боль может возобновиться после употребления незрелых фруктов, гороха, бобов, капусты, черного хлеба. В таких случаях лечение начинается с голодания, после которого следует яблочный день (1,5 кг), затем диета с ограничением белка и умеренным количеством углеводов.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2-3-й день (на весь день 200 г белого хлеба).

Первый завтрак: мясной паштет, рисовая протертая каша, сладкий чай.

Второй завтрак: протертый нежирный творог, печеное яблоко с сахаром.

Обед: бульон с фрикадельками, мясные паровые котлеты, картофельное пюре, фруктовое желе.

Полдник: отвар шиповника, яйцо всмятку.

Ужин: манный пудинг с фруктовой подливой, отварная рыба.

На ночь: кисель.

4-5-й день (200 г белого хлеба).

Первый завтрак: творожный сырок, манная каша, сладкий чай.

Второй завтрак: печеные яблоки с сахаром.

Обед: хорошо разваренный рисовый суп с протертым мясом, рисовая каша, вишневый кисель.

Полдник: отвар шиповника, яйцо всмятку.

Ужин: заливная рыба, манный пудинг с подливой.

На ночь: кисель.

5-6-й день (300 г белого хлеба).

Первый завтрак: гречневая протертая каша, сладкий чай.

Второй завтрак: протертый творог, печеные яблоки с сахаром.

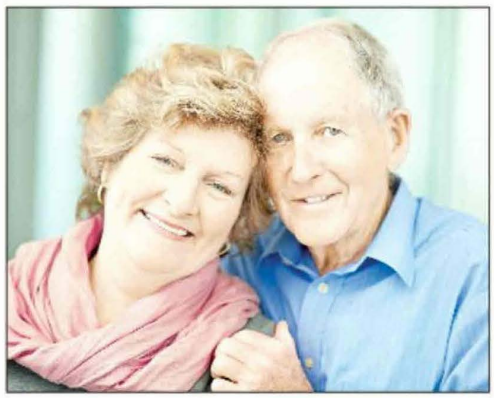
Обед: протертый картофельный суп, картофельное пюре, фруктовое желе.

Полдник: яйцо, сладкий чай.

Ужин: отварная рыба с рисом, лапшевник с творогом, сладкий чай.

На ночь: кисель.

Ю. В. Левин, гастроэнтеролог



Лук от семи недуг

● **При гипертонии.** Измельчите 5 луковиц, 20 зубков чеснока, 5 лимонов (без корки и семян), смешайте с 1 кг сахарного песка, залейте 2 л кипяченой воды и перемешайте. Настаивайте в темном прохладном месте 7-8 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-25 минут до еды в течение 20-25 дней.

● **От сильного кашля.** Мелко нарежьте 10 головок лука и 1 головку чеснока, варите в 1,5 л непастеризованного молока до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Остудите, добавьте немного меда, перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке через каждый час в течение дня.

● **При бронхиальной астме.** Измельчите 5 луковиц, залейте в эмалированной посуде 1 л воды, добавьте 1/2 стакана сахара и 1 ст. ложку меда. Кипятите на медленном огне 3 часа, пока лук не разварится. Полученную жидкость процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день между приступами.

Рецепты народной медицины

МОЛОКО И ЧЕСНОК ПРИ ПРОСТУДЕ

Пейте по стакану кипяченого молока, добавив к нему 1 чайн. ложку настоя чеснока. Для приготовления настоя 1 кг измельченного чеснока залейте в банке 1 л воды, закройте плотной крышкой и настаивайте 3 недели, периодически взбалтывая. Принимайте каждое утро натощак до исчезновения симптомов болезни.

УКРОП ПРИ СЛЕЗОТЕЧЕНИИ

Залейте 1 ст. ложку семян укропа стаканом холодной воды, доведите до кипения и настаивайте 2 часа. Перед сном умойтесь отваром и приложите на 10 минут к глазам ватные тампоны, смоченные в отваре. Делайте так 2 недели подряд, потом 1-2 раза в месяц.

КАБАЧОК ВЕРНЁТ ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Измельчите 1/2 стакана очищенных семян кабачка и смешайте с 1 стаканом меда. Добавьте 1 чайн. ложку только что смолотой корицы. Принимайте по 1 ст. ложке утром с чаем. Или приготовьте полезные «конфетки» с молочным сахаром. На сковороду насыпьте 1 ст. ложку сахара, добавьте 1/2 стакана молока, 1 ст. ложку сливочного масла и готовьте до загустения, часто помешивая. Потом насыпьте семечки кабачков (примерно 1 стакан) и все хорошо перемешайте. Из теплой смеси сделайте конфетки.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Смелите 1 стакан гречки, измельчите 1 стакан грецких орехов и все смешайте с 1 стаканом гречишного меда. Сложите в стеклянную банку и съешьте смесь в течение дня. Больше в этот день ничего не ешьте, пить можно воду и чай. Курс лечения — 1 день в неделю в течение 2 месяцев.

Намотай на ус

Чем больше горечи, тем полезнее огурец

В ОГУРЦАХ МНОГО ЙОДА, ПОЭТОМУ ОНИ ПОЛЕЗНЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ГОРЕЧЬ ИМ ПРИДАЮТ ВЕЩЕСТВА, ОБЛАДАЮЩИЕ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ ЭФФЕКТОМ.

* **При гипертонии** залейте 2/3 стакана измельченных огурцов стаканом кипятка и держите на водяной бане 7 минут. Настаивайте 35 минут под крышкой, утеплив. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

* **От запоров** огурцы в течение месяца продержите в воде (объем 1:2). Полученный рассол пейте по 4 стакана в день.

* **При заболеваниях кожи** используйте в качестве присыпки измельченные сухие плоды без семян.

* **Если глаза покраснели,** положите на веки по ломтику огурца. За 30 минут огурец снимет напряжение и боль. Такой способ особенно помогает при аллергии на пыльцу.

* **От ожогов и сыпи с зудом** натрите огурец на средней терке и прикладывайте повязку к больному месту.

* **Против сонливости** залейте стаканом горячего огуречного сока 1 ст. ложку плодов шиповника и 1 ст. ложку ягод черной смородины и дайте настояться. Пейте процеженный настой утром и вечером в течение недели.

* **Для общего укрепления организма** залейте по 1 ст. ложке плодов шиповника и крапивных листьев 1/2 стакана кипящего огуречного сока, дайте настояться и остыть. Процедите настой и пейте 2-3 раза в день в течение недели.

* **При заболеваниях верхних дыхательных путей, при кашле** пейте по 2-3 ст. ложки сока огурца 2-3 раза в день, смешивая с медом.

* **От нервного напряжения** залейте кожуру огурцов холодной водой и настаивайте 2 часа. Обмывайте настоем лицо, руки по локти и ноги до колен. Настой не смывайте.

* **Для здоровья сердца** смешайте сок огурца и сок листьев салата в равном количестве и пейте по 1/2 стакана натощак.

* **При отложении солей** измельчите огурец на терке и делайте компрессы на больные места.

* **Чтобы очистить сосуды,** залейте 1 ст. ложку огуречных семян стаканом кипятка, настаивайте на водяной бане 30 минут, охладите, процедите и пейте в течение дня.

Чтобы отбелить веснушки, залейте 2 ст. ложки измельченного огурца стаканом кипятка и поставьте в темное место на 5 часов. Процедите смесь и нанесите на лицо. Через 15 минут смойте теплой водой.

* **От сухих мозолей** намажьте медом мозоль, положите сверху вырезанную из соленого огурца середину, перебинтуйте и оставьте на ночь. После вымойте дегтярным мылом с содой и потрите пемзой.

* **При фиброме матки** залейте 1 ст. ложку сухой измельченной огуречной ботвы 3 стаканами воды и кипятите 5 минут. Настаивайте 2 часа и разделите отвар на 3 дозы. Пейте по стакану в день начиная с 7 часов утра до 19 часов вечера по 1 ст. ложке, пока стакан не освободится. Курс лечения — 4 месяца: 3 дня подряд пейте, месяц — перерыв.

* **При болезненном мочеиспускании** истолките в порошок семена огурца и 2 чайн. ложки полученного порошка заварите стаканом кипятка и оставьте на 30 минут. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 45 дней.

Прикинь на себя

* **При туберкулезе** съедайте по 2 чайн. ложки семян пожелтевшего огурца в день.

* **От желтухи** перезревший огурец с семенами натрите на терке и отожмите сок. Ежедневно пейте по стакану такого сока в течение 2 недель.

* **Если болит печень,** залейте 100 г измельченного перезрелого огурца 2 стаканами кипятка и варите на слабом огне 20 минут. Настаивайте 10 минут и процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* **При заболеваниях селезенки** высушите семена пожелтевших огурцов и измельчите в порошок. Принимайте порошок по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

* **При холецистите** пейте по 1/2 стакана огуречного сока 1 раз в день. Он хорошо разжижает желчь, снимает болевые ощущения.

Для улучшения памяти

● **Мед и лук.** Натрите репчатый лук на мелкой терке, отожмите сок и смешайте с таким же количеством меда. Если мед засахаренный, предварительно подогрейте на водяной бане. Смесь принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

● **Масло, лимон и чеснок.** Среднюю головку чеснока очистите и разотрите в кашицу. Полученную массу залейте стаканом нерафинированного подсолнечного масла и поставьте на сутки в холодильник. Средство принимайте, смешав с равным количеством лимонного сока, по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 месяца, перерыв — месяц. Средство также поможет при одышке.

● **Молодой овес.** Пропустите зеленые стебли овса через мясорубку и залейте 2 ст. ложки сырья стаканом водки. Настаивайте смесь в темном месте 2 недели. Процедите и принимайте по 20-30 капель 2 раза в день до еды.

Не навреди!

■ ОГУРЦЫ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ СТРАДАЮЩИМ ГАСТРИТОМ, ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЖЕЛУДКА ИЛИ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ. ОНИ ПОВЫШАЮТ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА.

■ НЕ ЕШЬТЕ МНОГО ОГУРЦОВ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ НЕФРИТЕ В СТАДИИ ОБОСТРЕНИЯ, А ТАКЖЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ, МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ПИЕЛОНЕФРИТЕ.

Хочу помочь тем, кто страдает хроническим пиелонефритом

Хронический пиелонефрит заставляет меня все время быть начеку, ведь с почками шутки плохи. Теперь всегда слежу, чтобы почки были в тепле, соблюдаю диету и пью отвары и настои трав. Вот уже 2 года обострения пиелонефрита меня не беспокоят.

* Первый мой помощник — отвар толокнянки. Это и антисептик, и противовоспалительное, и хорошее мочегонное средство. Заливаю 1 ст. ложку листьев толокнянки 1 стаканом кипятка, накрываю крышкой и держу на водяной бане 30 минут. Затем остужаю, процеживаю отвар и развожу теплой водой так, чтобы довести до 1 стакана. Пью по 1/3 стакана 3 раза в день в теплом виде.

* Толокнянку периодически чередую с тысячелистником: 2 чайн. ложки измельченной травы заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 1 час, процеживаю и выпиваю в течение дня в несколько приемов.

* Раз в месяц провожу курс ванн с настоем хвоща полевого: 3-4 большие горсти травы замачиваю в ведре с кипятком, настаиваю 2-3 часа и выливаю в ванну. Температура воды — 36,5°С. Лежу в ванне 15 минут, ополаскиваюсь, вытираюсь — и в постель на 40 минут.

* В сезон пью компот из крыжовника — очень помогает при пиелонефрите. Ягоды беру из расчета 2 ст. ложки на стакан воды, кипячу 10 минут, настаиваю и пью 2 раза в день без сахара и еще 2-3 раза с медом (1 чайн. ложка на стакан кипятка). Всего принимаю по 1/2 стакана компота 4-5 раз в день.

И. В. Борисова, Астраханская обл.

Кому какая смородина?

В старину считалось, что черная смородина — для внуков, красная — для детей, а белая — для себя любимых. Черная смородина сгущает кровь, а белая замедляет старение, поэтому для пожилых людей полезнее белый сорт.

ЧЁРНАЯ

Чтобы получить дневную норму витамина С, достаточно съесть 35-40 ягод черной смородины. Ее плоды повышают иммунитет, снижают уровень сахара в крови, нормализуют артериальное давление. Черная смородина полезна при атеросклерозе, малокровии и заболеваниях лимфатических узлов. Как свежие плоды, так и компоты из нее полезны при авитаминозе. Сок черной смородины рекомендован тем, кто недавно перенес операцию.

Красная и белая смородина содержат в 3 раза больше йода и железа, чем черная, а аскорбиновой кислоты — в 4 раза меньше.

*** При простуде, отсутствии аппетита** заварите горсть ягод стаканом горячей воды и кипятите на слабом огне 2 минуты. Настаивайте 40 минут и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

*** Для снижения артериального давления, профилактики атеросклероза** перетрите ягоды с сахаром в соотношении 1:2 и принимайте, заливая водой (3 ст. ложки воды на 1 ст. ложку ягодной смеси). В день ешьте не более 3 ст. ложек такого лекарства.

КРАСНАЯ

Она уступает своей черной «сестре» по содержанию витамина С, но содержит его не меньше, чем земляника и малина. Ее плоды повышают свертываемость крови, содержат много йода и железа. Красная смородина улучшает аппетит, способствует усвоению белков животного происхождения, выводит лишние соли из организма, обладает желчегонным, слабительным и противовоспалительным действием. Сок красной смородины обладает освежающим и общеукрепляющим свойствами, уменьшает температуру при лихорадочных заболеваниях и устраняет чувство тошноты. Красная смородина полезна страдающим хроническими запорами.

*** Для повышения аппетита** пейте сок красной смородины по 2 ст. ложки 2 раза в день до еды 1-2 недели.

*** При запорах** залейте 2-3 ст. ложки ягод красной смородины стаканом кипятка и настаивайте под крышкой 3 часа, затем процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

*** Чтобы очистить кишечник от шлаков,** разомните ягоды и отожмите сок. Смешайте сок с сахаром (в пропорции 1 кг сахара на 1 л сока) и поставьте в холодильник. Принимайте по 2-3 ст. ложки в день.

*** При варикозном расширении вен** отожмите сок из 0,5 кг плодов смородины и смешайте полученный жмых с травами: по 2 ст. ложки кровохлебки и таволги вязолистной и по 3 ст. ложки окопника и пленок чайного гриба. Добавьте к сбору стакан измельченного льда и перемешайте. Сложите смесь в полотенце или плотную ткань и прикладывайте к проблемным венам каждый вечер перед сном. Курс лечения — 2 недели, затем перерыв на 7 дней. Для эффективности необходимо пройти 3 курса.

БЕЛАЯ

Ее плоды не вызывают аллергических реакций, улучшают состав крови, поддерживают полноценную работу сердца и улучшают защитную функцию организма. Белая смородина богата витамином Е, недостаток которого проявляется в виде пигментных пятен на коже. Поэтому употребление ее ягод замедляет процесс старения, а также развитие склероза и катаракты. Большое содержание витамина А в ягодах белой смородины предупреждает образование опухолей и уберегает от вреда табачного дыма. Достаточно съедать 1 ст. ложку ягод белой смородины в день, чтобы значительно укрепить иммунитет и сохранить здоровье надолго.

Противопоказания. Не ешьте много смородины при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Красная смородина противопоказана при пониженной свертываемости крови, в том числе гемофилии.

Долька чеснока после еды от аллергического насморка

Обычно все аллергики заранее готовятся к летним проявлениям болезни и с конца зимы начинают принимать лекарства. Я тоже так поступала, но со временем решила, что победила аллергию, и перестала принимать лекарства. За свою беспечность была наказана бурным потоком из носа и глаз. Пришлось вернуться к привычным лекарствам, и я поняла, что их придется принимать всю жизнь. Както в очереди к аллергологу разговорилась с женщиной, и она посоветовала рецепт, который быстро помогает избавиться от аллергического насморка. Надо взять дольку чеснока, измельчить ее до состояния кашицы, разбавить 2 ст. ложками воды и проглотить после еды. Делать так 3 раза в день после каждого приема пищи в течение 4 дней, затем сделать перерыв на 3 дня. Не знаю, можно ли при помощи такого лечения избавиться от аллергии навсегда, но в качестве экстренной помощи оно очень эффективно.

О. Великанова, Тюмень

Если по утрам немеют ладони и пальцы рук

Поделюсь рецептом, который мне когда-то помог. Он пригодится тем, у кого по утрам немеют ладони и пальцы рук. Берем свекольную ботву (порцию рассчитываем для большой кастрюли). Хорошо промываем, кладем в кастрюлю, заливаем водой так, чтобы она покрыла ботву. На медленном огне варим 20 минут, накрываем, настаиваем до остывания. Охлажденный отвар процеживаем и пьем по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой или по 1 стакану 2 раза в день, пока не кончится отвар.

И. Н. Мельникова, Чувашия

А почему бы не попробовать капусту?

Сколько себя помню, у меня на морозе, солнце, при малейшем ветерке слезились глаза. Уже не знала, чем себе помочь. И вот в один прекрасный день меня осенило: а почему бы не попробовать капусту? И стала прикладывать капустный листик с медом на нос и область ниже глаз. Делала так 15 дней по схеме: 2 дня прикладывала, 2 дня перерыв. Больше глаза не слезятся, а заодно прошел насморк. Вот тебе и капуста!

И. Н. Феоктистова, Таганрог

Чтобы кости срастались

● **Репчатый лук.** Порежьте 2 средние луковицы и обжарьте в растительном масле. Кипятите эту массу в 1 литре воды в течение 10 минут (лук бросайте в уже кипящую воду). Принимайте отвар по стакану 3 раза в день до еды. Для быстрого срастания костей употребляйте как можно больше вареного репчатого лука.

● **Настой шиповника.** Залейте 1 ст. ложку плодов шиповника 2 стаканами горячей воды, кипятите 10-15 минут и настаивайте сутки в темном месте в термосе. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой. Особенно рекомендуется это средство в послеоперационный период.

● **Сырой картофель.** Натрите мелко сырую картофелину, поставьте в холодильник на 15-20 минут. Холодный компресс аккуратно наложите на больное место. Полезен также картофельный отвар: он успокаивает боль и ускоряет сращивание костей.

Сам себе доктор

■ **ПРИ БРОНХОЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ** СМЕШАЙТЕ 1 СТАКАН СОКА ЗЕМЛЯНИКИ С 3 СТ. ЛОЖКАМИ МОЛОКА И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ В ДЕНЬ.

■ **ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПОРОВ,** НАДО ЛЕТОМ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАТЬ ПО 0,5 КГ СВЕЖИХ ЯГОД КРЫЖОВНИКА, А ЕЩЕ ЛУЧШЕ ВАРИТЬ ИЗ НИХ КОМПОТ.

■ **ТЯЖЕСТЬ В ЖЕЛУДКЕ, ИЗЖОГУ** И НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПОСЛЕ ЗАСТОЛЬЯ ПОМОГУТ УСТРАНИТЬ НЕСКОЛЬКО КИВИ, СЪЕДЕННЫХ ПОСЛЕ ПРИЕМА ТЯЖЕЛОЙ ПИЩИ.

Чёрная шелковица полезнее белой

РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЯГОД ШЕЛКОВИЦЫ СПОСОБСТВУЕТ КРОВЕТВОРЕНИЮ И НОРМАЛИЗАЦИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. ОНА УЛУЧШАЕТ РАБОТУ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА.

Для сердца. Ягоды шелковицы рекомендованы при гипертонической болезни, заболеваниях сердца, связанных с ослаблением работы сердечной мышцы, при миокардиодистрофиях, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, мерцательной аритмии, тахикардии и экстрасистолии. Для поддержания здоровья сердца пейте сок из ягод шелковицы по 2-3 ст. ложки в день в течение 3 недель.

При сахарном диабете. Свежие ягоды шелковицы используются в лечении как вспомогательное средство. В сезон их рекомендуется съедать не менее стакана в день. Полезен также густой компот без сахара.

При хроническом тонзиллите и стоматите. Используйте настой ягод шелковицы для полоскания полости рта и горла: 2 ст. ложки измельченных ягод залейте стаканом кипятка, настаивайте 4 часа, процедите и полощите в течение дня как можно чаще. Можно использовать также сок ягод, разведенный водой. Свежий жом шелковицы после брожения используют для ванн и припарок при заболеваниях суставов и невралгиях.

Черные ягоды целебнее белых? Ученые доказали, что в ягодах шелковицы черной содержится почти в 2 раза больше железа, чем в ягодах белой, а сахара — меньше. К тому же плоды черного тутовника обладают не только уникальным антисептическим действием, но являются также великолепным антидепрессантом.

Противопоказания. После приема свежих плодов шелковицы не пейте холодную воду: это может вызвать урчание и вздутие живота, нередко понос. После приема настоя шелковицы нельзя пить чай: это провоцирует переход полезных веществ ягоды в нерастворимые соединения. Диабетикам и гипертоникам важно употреблять умеренное количество сладкого тутовника: у диабетиков увеличивается содержание сахара в крови, а у гипертоников, особенно в жаркое время, может повыситься кровяное давление.

При укусах насекомых

*** Укроп.** Наложите на место укуса кашицу из листьев укропа, смешанную с 1 чайн. ложкой пива.

*** Петрушка.** Смажьте укус соком петрушки. Как только высохнет, смажьте еще раз. Или смочите соком петрушки ватный тампон и приложите к пораженному месту.

*** Картофель.** К месту укуса комара приложите кашицу из сырого картофеля.

*** Мята.** Смочите место укуса соком мяты: он обладает обезболивающим и противовоспалительным действиями.

Пригодится

Лекарство с грядки

Зелёная фасоль

Ее бобы не рекомендуется употреблять в сыром виде: это может привести к отравлению. Противопоказана фасоль пожилым людям и тем, кто страдает повышенной кислотностью, гастритом, язвами, подагрой, холециститом и колитом.

ФАСОЛЬ помогает наладить гормональный фон, поэтому ее надо вводить в рацион подростков, беременных женщин, женщин в период климакса, чтобы смягчить «гормональные бури» в организме.

* Улучшает функцию почек, печени, органов дыхания, желудка и всех органов желудочно-кишечного тракта, сердца и сосудов.

* Это некалорийный и диетический продукт. Блюда из фасоли могут употреблять люди, заботящиеся о своей фигуре. Более того, стручковая фасоль присутствует во многих диетах как продукт, помогающий бороться с ожирением.

* Незаменимое лекарство для больных сахарным диабетом. Стручки фасоли понижают уровень сахара в крови, что позволяет снизить дозу инсулина или других препаратов от диабета. Сильно снижает количество сахара в крови отвар стручков фасоли с черничными листьями, который принимают по 1/2 стакана перед едой.

* Благотворно действует на нервную систему и способствует скорейшему выздоровлению при туберкулезе.

* Регулярное употребление фасоли — отличная профилактика зубного камня, а также бактериальных инфекций.

* Зеленая фасоль противостоит образованию аденомы у мужчин, восстанавливает мочеполовую функцию и потенцию.

* Регулярное употребление в пищу стручковой фасоли поможет растворить мелкие камни в почках. Желчный пузырь под действием веществ из стручковой фасоли также очищается от камней.

* Стручковую фасоль рекомендуется употреблять при гепатите и других заболеваниях печени, потому что она устраняет воспалительные процессы и восстанавливает нормальные функции тканей.

* В фасоли очень много крахмала, белков, которые идут на построение и питание клеток тканей.

* Ежедневное употребление сока стручковой фасоли принесет значительное облегчение при бурсите.

Из мяса

Грибной торт с манкой

0,5 кг шампиньонов, 5 яиц, 2 ст. ложки манки, луковица, соль, перец, растительное масло, 4 картофелины для пюре.

Для соуса: майонез, чеснок.

Грибы и лук измельчите в блендере. Яйца посолите, поперчите и слегка взбейте. Смешайте измельченные грибы и лук с яйцами и манкой. Грибную массу разделите на 5 частей и испеките на сковороде (диаметр 20 см) на растительном масле коржики. Смешайте майонез с раздавленным чесноком. Отдельно сварите пюре (оно должно быть горячим). Каждый корж промажьте майонезом, затем сверху и по бокам торт обмажьте горячим картофельным пюре. Сверху украсьте дольками помидоров и зеленью.

И. Н. Новикова, Саратов

Рулетики из кабачков

2 небольших кабачка, 400 г свежих грибов, 1 луковица, 1 морковь, соль по вкусу, растительное масло.

Для украшения: листья салата, помидоры черри, оливки.

Кабачки очистите, нарежьте вдоль пластинами толщиной 5 мм и варите в кипящей подсоленной воде 2-3 минуты. Для начинки грибы и лук мелко нарежьте, морковь натрите на мелкой терке и все вместе обжарьте на растительном масле до готовности. Посолите. На каждую пластину кабачка выложите немного начинки и сверните рулетиком. Скрепите шпажками и украсьте оливками. Готовые рулетики выложите на блюдо с листьями салата и украсьте помидорами черри.

О. Громова, Пермский край

Долма овощная с зеленью

60 виноградных листьев, 2 яйца, 1 стакан риса, 1 пучок щавеля, 1/2 стакана кефира, 2 дольки чеснока, зеленый лук, 1/3 стакана топленого масла, зелень укропа, кинзы, мяты, корица, соль и черный молотый перец по вкусу.

Зелень укропа, кинзы и щавеля, зеленый лук мелко нарежьте. Сваренные вкрутую яйца мелко порубите, соедините с зеленью, посолите, поперчите, добавьте мяту, корицу, отваренный рассыпчатый рис, топленое масло. Виноградные листья промойте, залейте кипятком, через 5 минут воду слейте, листья выложите на разделочную доску «изнанкой» вверх. На каждый лист выложите начинку, сверните рулетиком. Все сложите в кастрюлю, залейте водой и варите до готовности под крышкой.

И. Тихомирова, Самара

Пригодится

■ БЛЮДО С ГРИБАМИ СОХРАНИТ СВОЙ ВКУС И АРОМАТ, ЕСЛИ ГОТОВИТЬ ЕГО НА УМЕРЕННОМ ОГНЕ 30-60 МИНУТ.

■ ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ ХРАНИТЕ В РАЗНЫХ ПАКЕТАХ, ИНАЧЕ ОГУРЦЫ БЫСТРО СТАНОВЯТСЯ МЯГКИМИ И ЖЕЛТЫМИ.

МЯСО СТАНЕТ НАМНОГО НЕЖНЕЕ, ЕСЛИ ЗА ЧАС ДО ПРИГОТОВЛЕНИЯ СМАЗАТЬ ЕГО ВОДКОЙ.

Утка с чесноком

1 тушка утки, зелень петрушки.

Для начинки: 1/2 буханки бородинского хлеба, 1/2 стакана чернослива, 1/2 стакана изюма.

Для маринада: 2 ст. ложки растительного масла, 4-5 зубчиков чеснока, сок 1/2 лимона, соль, перец, лавровый лист.

Приготовьте маринад, смешав все ингредиенты, натрите им утку и оставьте мариноваться на час. Приготовьте начинку: замочите сухофрукты в кипятке, а когда они распарятся, смешайте их с нарезанным кубиками хлебом. Нафаршируйте утку начинкой, скрепите брюшко зубочистками. Кончики ножек и крылышек утки заверните в фольгу или бумагу для запекания, чтобы не подгорели. Положите утку в сковороду или на противень, влейте стакан воды и поставьте в духовку на 1,5-2 часа. В процессе запекания поливайте утку выделившимся соком.

Для диабетиков

ЩИ С ЯЙЦОМ

1 кг мяса, по пучку щавеля и шпината или листьев редиса, молодой крапивы, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, зелень, сметана.

Сварите бульон. Щавель порубите, шпинат или листья редиса, крапивы сложите в кастрюлю, добавьте немного воды и тушите до мягкости, затем пропустите через мясорубку. Лук слегка поджарьте в масле, добавьте муку, разведите процеженным бульоном. В бульон положите шпинат, щавель и варите 10-15 минут. Перед подачей в щи положите мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану и зелень.

ОВОЩНОЕ РАГУ

Очистите 2 луковицы, 3 моркови, 4 сладких перца, 2 цукини, 300 г вешенок. Овощи порежьте кубиками. 200 г спаржевой фасоли сварите до полуготовности, откиньте на дуршлаг. Все овощи слегка обжарьте и добавьте неполный стакан томатного сока, посолите, поперчите и тушите под крышкой. В конце добавьте нарезанный чеснок. Перед подачей посыпьте зеленью.

На десерт

КЛУБНИЧНЫЙ МУСС

450 г свежей клубники, 2 ст. ложки сахара, 350 г жирного творога, 150 г сливок, любой джем или варенье.

Одну часть клубники порежьте мелкими кусочками. Разотрите жирный творог, чтобы не было комочков. В отдельной миске взбейте сливки с 2 ст. ложками сахара и смешайте с творогом. В невысокие бокалы или креманки на дно положите нарезанную клубнику, затем джем, дальше творожно-сливочную массу и повторите все слои. Украсьте десерт целой ягодой клубники.

КЛЁЦКИ С ВИШНЕЙ

500 г творога, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца, 6 ст. ложек манной крупы, 2 ст. ложки муки, вишня без косточек, 200 г молотых сухарей, 2 ст. ложки масла, 5 ст. ложек сахара, корица по вкусу.

Смешайте молотые сухари с маслом и подсушите на сковороде до золотистого цвета. Остудите, добавьте сахар и корицу. Смешайте творог с яйцами и сахаром, добавьте манную крупу и муку и перемешайте до однородности. Вскипятите воду. Из творожной массы сформируйте небольшие шарики, внутрь каждого положите по вишне. Варите клецки в кипящей воде 10 минут. Готовые клецки обваляйте в сухарях и подавайте со сметаной.

ЯГОДНЫЕ ТАРТАЛЕТКИ

Для теста: 3/4 стакана пшеничной муки, 1 ст. ложка сахара, 50 г маргарина, 300 мл воды.

Для начинки: 1/3 стакана густого фруктового варенья (абрикос, клубника, вишня), 1 стакан свежих ягод (черника, земляника, черная смородина) для украшения.

Смешайте муку с сахаром, добавьте охлажденный маргарин и разотрите смесь до консистенции хлебных крошек. Влейте холодную воду, быстро замесите тесто. Выдержите тесто в холодильнике не менее 30 минут. Охлажденное тесто раскатайте и уложите в маленькие формочки для тарталеток. Выпекайте 12-15 минут при температуре 200°С. Охладите. Наполните тарталетки вареньем и украсьте свежими ягодами.

ТУШЕНЫЙ КРОЛИК С ГРИБНЫМ СОУСОМ

1 кг тушки кролика, 2 луковицы, 500 г шампиньонов, 200 г куриной печени, неполный стакан мясного бульона, 1/2 стакана сметаны, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Нарежьте лук полукольцами, слассеруйте его на сковороде в растительном масле. Печень нарежьте мелко и, как только лук начнет поджариваться, добавьте к нему печень. Грибы нарежьте и смешайте с луком и печенью. Посолите по вкусу. Как только влага испарится, добавьте сметану, тушите еще 10 минут на медленном огне и затем отставьте. Нарежьте тушку кролика средними кусочками и обжарьте на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Добавьте бульон и тушите 15 минут на слабом огне. Готового кролика подавайте, полив грибным соусом.

МЕШОЧКИ С НАЧИНКОЙ

700 г мякоти свинины, 200 г любых грибов, 1 морковь, 2 луковицы, 200 г мясного фарша, 6 ст. ложек томатной пасты, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Свинину нарежьте тонкими порционными кусочками, тщательно отбейте, как на отбивные, посолите, поперчите. Грибы нарежьте мелкими кусочками, морковь натрите на мелкой терке и все обжарьте по отдельности до готовности. Луковицу пропустите через мясорубку, соедините с фаршем и обжаренными овощами, посолите, поперчите, добавьте 100 г томатной пасты. На отбитый кусочек мяса уложите начинку, края соберите мешочком, закрепите тонким колечком лука. В серединку мешочка положите чайную ложку томатной пасты. Мясные мешочки уложите на смазанный растительным маслом противень, накройте фольгой и запекайте при 200°С около часа.

СВИНИНА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

200 г свинины, 1 стакан риса, 1 стакан зеленого горошка, 50 г копченой грудинки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 луковица, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо пропустите через мясорубку. Грудинку и лук нарежьте на небольшие кусочки, обжарьте вместе на сливочном масле. Затем к грудинке и луку добавьте молотую свинину, посолите, поперчите, перемешайте и готовьте под крышкой 5 минут. Рис отварите, добавьте к нему незадолго до окончания варки зеленый горошек. Затем выложите рис с горошком в посуду с мясом, хорошо перемешайте, посыпьте тертым сыром и держите на огне 3-4 минуты.

МЯСО В СОУСЕ «ЦАХТОН»

400 г мяса (говядина, свинина или куриная грудка), 2 стакана сметаны, пучок кинзы, пучок петрушки, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сухой аджики, соль по вкусу.

Мясо отварите, подсолив бульон, остудите и нарежьте его соломкой. Для соуса измельчите зелень и чеснок. Чеснок, зелень перетрите с солью в ступке, чтобы они дали сок. А затем добавьте аджику и смешайте со сметаной. В соус выложите мясо и дайте настоятся несколько часов в холодильнике.

Блюда с зелёным луком

Рулет из лаваша

2 листа армянского лаваша, 6 ст. ложек тертого сыра, 2 вареных яйца, немного майонеза, зеленый лук, зелень петрушки.

Сыр и яйца натрите на крупной терке. Расстелите один лаваш на столе, обильно смажьте майонезом. Посыпьте тертыми яйцами, а затем сыром. Сверху выложите мелко нарезанный зеленый лук. Накройте вторым лавашем и сверните рулет. Дайте немного пропитаться (10-15 минут в холодильнике), нарежьте и украсьте измельченной петрушкой.

Сырники

2 стакана творога, 4 яйца, пучок зеленого лука, 2-3 зубчика чеснока, стакан муки для панировки, специи, растительное масло, соль.

В миске соедините творог с яйцами, измельченным луком, чесноком. Посолите, добавьте специи по вкусу и перемешайте. Массу ложкой выложите в тарелку с мукой, обваляйте с помощью двух вилок и выпекайте сырники с двух сторон на растительном масле. Подавайте со сметаной.

Омлет с ветчиной

Для омлета: 3 яйца, 4 чайн. ложки молока, соль.

Для начинки: 100 г ветчины, 2 ст. ложки тертого сыра, зеленый лук, 3 ст. ложки растительного масла.

Ветчину порежьте брусочками. Зеленый лук мелко покрошите. Взбейте яйца с солью. На сковороду налейте растительное масло. Как только оно нагреется, влейте яичную смесь. Убавьте огонь до минимума, накройте сковороду крышкой и дайте омлету немного схватиться. Затем выложите на омлет ветчину и зеленый лук. Сверху посыпьте натертым на мелкой терке сыром. Накройте сковороду крышкой и готовьте до расплавления сыра.

Салат с яйцом

4 яйца, пучок зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Яйца сварите вкрутую, охладите. Для приготовления соуса два отварных желтка хорошо разотрите с растительным маслом. Когда соус начнет приобретать однородную консистенцию, посолите и поперчите, а затем снова растирайте в течение минуты. Оставшиеся яйца и белки нарежьте кубиками, мелко нашинкуйте зеленый лук. Заправьте салат соусом и все хорошо перемешайте.

Салат «Летний»

300 г редиски, 2 огурца, по пучку петрушки, укропа и зеленого лука, листья салата, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Редиску и огурцы порежьте. Укроп, петрушку, листья салата, зеленый лук измельчите, добавьте к огурцам и редиске, посолите, добавьте сметану и перемешайте.

Обедаем дома

СУП РИСОВЫЙ С ОВОЩАМИ

1 ст. ложка риса, 1 л воды, 4 свежих помидора, 12 луковиц, 2 картофелины, 1 морковь, 3 ст. ложки растительного масла, перец, лавровый лист, 2-3 зубчика чеснока, соль.

Рис сварите до полуготовности в подсоленной воде. Картофель нарежьте брусочками, добавьте к рису. Лук порежьте кольцами, морковь натрите на крупной терке и обжарьте в масле. Помидоры нарежьте дольками, обжарьте с двух сторон. Спассерованные овощи соедините с рисом и картофелем, добавьте соль, пряности, залейте водой и варите суп до готовности. Перед подачей добавьте мелко рубленые чеснок и зелень.

САЛАТ «ВОСТОЧНЫЙ»

1 свекла, 2 моркови, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки грецких орехов, 7 ст. ложек тертого твердого сыра, 150 г майонеза, 3 зубчика чеснока.

Свеклу отварите, натрите на крупной терке, смешайте с мелко нарубленными орехами и 2 ст. ложками майонеза. К сыру добавьте измельченный чеснок и 2 ст. ложки майонеза. Сырую морковь натрите на крупной терке, перемешайте с распаренным изюмом и 2 ст. ложками майонеза. В салатницу выложите слоями: на дно — свеклу с орехами, затем сыр с чесноком, сверху морковь с изюмом. Украсьте измельченными орехами.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА С ЗЕЛЕНЬЮ

1 целая курица весом около 2 кг, 100 г сырого риса, по 2 ст. ложки кураги, чернослива, светлого изюма и грецких орехов, по 2 ст. ложки жидкого меда и соевого соуса, зелень, соль и перец по вкусу.

В подсоленной воде отварите рис так, чтобы рисинки внутри были твердоватые. Сухофрукты нарежьте, залейте кипятком и дайте постоять минут 5. Слейте воду, смешайте с рисом и грецкими орехами. Курицу вымойте, обсушите бумажными полотенцами, посолите, поперчите внутри и снаружи. Плотно нафаршируйте курицу рисом с сухофруктами, заколите зубочистками или зашейте. Смажьте растительным маслом, свяжите ноги и выложите в форму для запекания. Запекайте в духовке при 230°С около 1,5 часа. В процессе запекания несколько раз смазывайте кожу смесью соевого соуса и меда. Если какие-то части начинают слишком сильно зарумяниваться, прикройте их кусками фольги. Подавайте на стол, украсив зеленью.

Рекомендуем *Для пользы тела*

Рыбный день — четверг

МИНТАЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

2 тушки минтая, 400 г картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 1 стакан молока, 1 яйцо, 100 г твердого сыра, соль и перец по вкусу, лимон, зелень, растительное масло.

Рыбу очистите, удалите плавники, нарежьте кусочками, посолите, поперчите. Картофель очистите и нарежьте тонкими кружочками, лук — полукольцами, морковь натрите на крупной терке. В огнеупорную форму, смазанную растительным маслом, выложите картофель, посолите, поперчите. Сверху выложите рыбу, лук и морковь. Яйцо взбейте с молоком, добавьте натертый на крупной терке сыр, по щепотке соли и перца, перемешайте и залейте смесью рыбу с овощами. Запекайте в духовке 30 минут при 200°С. Готовое блюдо подавайте прямо в форме, украсив ломтиками лимона и зеленью.

Для устранения специфического запаха морской рыбы при варке в воду добавьте корень петрушки или сельдерея, репчатый лук и специи или влейте огуречный рассол (1/3 стакана на 1 л воды).

ЛОДОЧКИ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ

Для теста: 500 г ржаной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан теплой воды, соль по вкусу.

Для начинки: 300 г филе хека или любой нежирной рыбы, 1 стакан риса, 200 г брынзы, растительное масло для жарки.

Замесите тесто из ржаной муки, воды и сливочного масла, посолите. Скатайте в шар, положите в миску, накройте полотенцем и оставьте в тепле на 40 минут, чтобы подошло. Тем временем отварите рис так, чтобы он был рассыпчатым. Обжарьте на растительном масле филе рыбы, переложите в миску, остудите, измельчите и смешайте с сыром и рисом. Посолите начинку по вкусу. Тесто снова вымесите, разделите его на 15-20 частей, каждую раскатайте в овальную лепешку. На середину выложите начинку, разровняйте ее и аккуратно защипите края, оставив начинку открытой. Положите лодочки на застеленный пергаментом противень и выпекайте в духовке 20 минут при 180°С. Затем переложите на тарелку, накройте полотенцем и оставьте на 15-20 минут.

ФИЛЕ ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

4 филе рыбы, 1 зубчик чеснока, пучок петрушки, соль, черный молотый перец, 6 ст. ложек панировочных сухарей, 1 стакан апельсинового сока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сливок.

Вымойте и обсушите рыбу. Нагрейте духовку до 180°С. Чеснок очистите и измельчите. Петрушку мелко порубите. Смешайте чеснок, петрушку, соль, молотый перец и намажьте смесью рыбу. Филе обваляйте в сухарях. Плоскую форму смажьте маслом и выложите в нее рыбу, залейте апельсиновым соком, сверху выложите сливочное масло хлопьями и поставьте в духовку на 20-25 минут. Затем выложите филе на нагретые тарелки. Выделившийся при жарке сок перелейте в сотейник, помешивая, влейте в него сливки и уварите до кремообразного состояния. Посолите, поперчите и полейте рыбу соусом. Сверху посыпьте измельченной зеленью.

РУЛЕТИКИ «НЕОБЫКНОВЕННЫЕ»

400 г филе рыбы, 300 г шампиньонов, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, зелень, панировочные сухари, растительное масло, соль, перец.

Филе рыбы слегка отбейте, посолите, поперчите. Грибы нарежьте, обжарьте с 1 ст. ложкой сливочного масла. Сыр натрите. Чеснок порубите с зеленью. Приготовьте начинку: соедините грибы, чеснок, зелень, сыр и 2 ст. ложки размягченного сливочного масла. На каждый ломтик рыбного филе выложите 1 десертную ложку начинки. Сверните рулетиком и скрепите зубочисткой. Яйца взбейте. Каждый рулетик обмакните в яйце, обваляйте в сухарях. Жарьте в большом количестве растительного масла до румяной корочки. Готовые рулетики выложите на блюдо, выньте зубочистки, украсьте зеленью и овощами.

В доме малыш

КУРОЧКА В МАННОМ СОУСЕ

1 курица, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1/3 стакана манной крупы, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Курицу разделайте на порционные куски, залейте горячей водой и поставьте на огонь. На сливочном масле обжарьте до золотистого цвета нарезанный мелко лук. Когда бульон закипит, добавьте в него лук, сметану и манную крупу, разведенную в холодной воде. Посолите, поперчите и тушите курицу на среднем огне в течение 40 минут.

КОЛОБКИ «РЫЖИЙ КЛОУН»

250 г творога, 2 яйца, 1 стакан муки, сода на кончике ножа и растительное масло для жарки, сахарная пудра по вкусу.

Все продукты смешайте, из полученного теста сформируйте небольшие шарики (колобки). Растительное масло (его должно быть много, чтобы колобки в нем плавали и не теряли форму) разогрейте до кипения. Выкладывайте в масло колобки и жарьте их до золотистого цвета. Когда колобки будут готовы, выньте их шумовкой и уложите на тарелку горкой. Перед подачей на стол посыпьте блюдо сахарной пудрой.

Молодо-зелено

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С КРАПИВОЙ

1 кг вареного картофеля, 500 г листьев крапивы, 2 луковицы, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, молотые белые сухари, растительное масло, соль по вкусу, сметана.

Лук мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле. Листья крапивы переберите, промойте, ошпарьте кипятком и выдержите 5 минут в закрытой посуде. Процедите через сито, порубите. Вареный картофель разотрите в однородную массу. Добавьте взбитые яйца, лук, крапиву, муку, посолите по вкусу. Из приготовленной массы сформируйте котлеты, запанируйте в белых сухарях и обжарьте на сковороде в растительном масле. Подавайте со сметаной.

ФАСОЛЬ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ

750 г зеленой фасоли, 2 чайн. ложки соли, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 150 г сливок или сметаны, соль, черный перец по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Срежьте с фасоли хвостики, большие стручки разрежьте пополам. Залейте таким количеством подсоленной воды, чтобы она покрывала фасоль, и варите, закрыв крышкой, 25 минут. Мелко нарежьте лук и обжарьте его в растопленном масле. Откиньте фасоль на дуршлаг и перемешайте с луком. Добавьте сливки или сметану, соль, перец и еще раз хорошо нагрейте овощи на маленьком огне. Перед подачей посыпьте петрушкой и укропом.

ПИРОГ С ЩАВЕЛЕМ И ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

300 г мягкого плавленого сыра, 1 кг щавеля, 600 г готового слоеного теста, 3 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Промойте щавель и мелко нарежьте. Добавьте сыр и перемешайте. Посолите, поперчите по вкусу. Разморозьте готовое слоеное тесто, раскатайте 400 г в лепешку, выложите в форму. Сверху равномерно распределите начинку. Оставшееся тесто раскатайте, нарежьте на длинные полоски, выложите сеточкой на начинку. Выпекайте 30 минут.

Секреты вкусного шашлыка

* Когда маринуете мясо для шашлыков, добавьте несколько взбитых сырых яиц. При жарке мясо сразу покрывается румяной корочкой и в нем сохраняется сок.
* Лук лучше пропустить через мясорубку и добавить к мясу — шашлыки тогда будут очень сочными.
* В качестве основы для маринада можно использовать обычный квас в сочетании с луком и медом.
* Для маринада смешайте лук, укроп, кинзу и гвоздику, добавьте сок, цедру и мякоть лимона (все в равных пропорциях). Смесь залейте 2 ст. ложками коньяка и 2 ст. ложками виноградного уксуса.
* Мясо можно мариновать в смеси гранатового сока и водки (в соотношении 4:1).
* Оливковое масло с лимонным соком и травами также отлично замаринует мясо. Вкус в этом случае во многом зависит от выбора пряностей.

Морковная запеканка с фрикадельками

800 г моркови, 400 г свиного фарша, 2 яичных желтка, 1 стакан овощного бульона, 1 ст. ложка молотых сухарей, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, петрушка, соль и перец по вкусу, жир для смазывания формы. Морковь нарежьте тонкими кружочками, немного поварите в подсоленной воде с веточками петрушки. В фарш добавьте желток, посолите, поперчите и тщательно вымесите. Из готового фарша слепите фрикадельки. Для соуса овощной бульон закипятите. Когда остынет, добавьте второй желток, постоянно помешивая, чтобы он не свернулся. Форму для запекания смажьте жиром. Выложите в нее половину моркови, затем фрикадельки, сверху — оставшуюся морковь и медленно залейте соусом. Молотые сухари перемешайте с сыром, посыпьте запеканку, полейте маслом. Запекайте до образования золотистой корочки.

А. Меркулова, Волгоград

На материнский капитал покупают комнаты, детские деньги пропивают, а дети плачут от голода...

Родилась и выросла я в неполной семье. Папа бросил маму, когда она была беременна мною — ушел к другой женщине с двумя детьми. Я была пятым ребенком в семье.

Мама начала пить и до сих пор пьет. В 17 лет я вышла замуж по залету, через 3 года развелась и осталась с двумя детьми. Через два года опять вышла замуж, родила еще одного ребенка. Пришлось жить у моей мамы. Вскоре мы получили участок под строительство, все приготовили для возведения фундамента, но из армии вернулся мой брат и разрушил все наши планы. Он начал пить вместе с мамой и выгнал нас посреди зимы на улицу с тремя маленькими детьми (5 лет, 3 года и 6 месяцев).

Так мы попали в маленький провинциальный городок. Живем в общежитии, где нет никаких условий: ни душевой, ни теплой воды, ни кухни. Вещи после стирки сушим в доме. Так живем уже 13 лет. По вечерам с мужем собирали бутылки. Все золотые украшения, даже обручальные кольца, пришлось сдать в ломбард. Кое-что продала из своей одежды — на первое время хватило. Муж устроился на работу, зарплату там выдавали продуктами. Варила детям манную кашу на воде с солью. С шестимесячным ребенком вышла на работу на вахту. Вскоре с высокой температурой попали в больницу.

Через 3 года муж спился. Ночью не давал спать, дети просыпались, плакали. Промучилась с ним до 2005 года, потом выгнала. Через 4 года он умер от истощения. Помню, муж уговаривал меня пить вместе с ним, мол, жизнь стала бы веселой. Да, я вижу, у нас в общежитии многие живут так «весело». На материнский капитал покупают комнаты, детские деньги пропивают, а дети плачут от голода. По коридору бегают грязные ребятишки, жуют сухой хлеб. Иногда даю им печенье. Недавно собрала несколько детей и купила им торт. Так жалко мне их было! Смотрю на них и вспоминаю свое детство.

Меня удивляют женщины, которые не могут воспитать, прокормить и одеть единственного ребенка. Я одна вырастила троих, а в прошлом году родила еще одного. Дети у меня золотые! Не курят, не пьют, не шляются по улицам до утра, матом не ругаются, одеваются не хуже других. Старшие мальчики учатся в техникуме, занимаются футболом, часто ездят на соревнования. Дочери 14 лет, с первого класса учится на «отлично»! Жалко только, что материнского капитала не хватает на строительство жилья. Наша самая большая мечта — жить в своем доме! Нам бесплатно выделили земельный участок. Но ничего, главное, что все здоровы! А безвыходных ситуаций не бывает! Всем желаю счастья!

М. А. Иванова, Цивильск, Чувашия

Думай, думай

Какой он, настоящий друг?

ВАША ЖЕНА ТЫСЯЧУ РАЗ ПРОКЛЯЛА ЕГО, А ЕМУ ХОТЬ БЫ ЧТО.

* Ради вас друг снимет последнюю рубашку и постирает, хотя, в принципе, не так уж сильно и пахнет.
* На настоящего друга можно даже положиться в трудную минуту, и он все правильно поймет.
* Настоящий друг может положить вам руку только на плечо. И только руку.
* Только настоящий друг может позвонить вам ночью и спросить слова забытой песни.
* Ему не важно, что вы старый, толстый, лысеющий алкоголик, он с вами дружит да и все. К тому же он сам такой же.
* В свое время друг уберег вас от той дуры из параллельной группы, женившись на ней сам.
* Настоящий друг никогда не сделает ничего, что позволит вашей жене ставить его вам в пример.
* Настоящий друг поднимает вас таким, какой вы есть, и может даже отряхнуть.
* Ваш настоящий друг празднует свой день рождения всякий раз, когда вы приходите домой после трех ночи.
* На вашем пиджаке могут быть волосы только вашего лучшего друга.

Стихи наших читателей

УЖ НОЧЬ, И ЗВЁЗДОЧКИ ЗАЖГЛИСЬ...

Она сидела у окна
И день, и сутки — все одна.
Уж дети выросли большие,
Им стала как-то не нужна.
Она ночей недосыпала,
Работала что было мочи,
Терпенья и любви хватало.
Теперь — бессонные лишь ночи.

Она сидела у окна...
Уж ночь, и звездочки зажглись,
Ждала детей, ждала звонка —
Опять их нет. Но не сердись...
За их здоровье помолилась,
Уснув под утро, как смогла.
И в забытьи ей дети снились,
И молодой она была.

М. К. Заяшникова, Астраханская обл.

МОЁ ТЫ СОЛНЦЕ, ЛУЧ НЕБЕСНЫЙ!

Мое ты солнце, луч небесный,
Неисчакаемый родник,
Рассвет волшебный и чудесный,
Ребенка первородный крик.
Да, мы одни во всей Вселенной,
Пред нами бездна... тайны мрак,
И я с тобой, благословенной,
Единственной и несравненной,
На небесах венчаю брак.
Нам звезды дарят покрывало
Из бриллиантовой пыли,
А солнце путь нам освещало,
Когда блуждали мы вдали.
И под божественным покровом
Одни останемся в ночи.
Любовь свою я жестом, словом,
Делами с честью докажу!
Твоим пленительным оковам,
Тебе, мой друг, принадлежу.

Ю. Б. Бородин, Ставропольский край

ПОШЛИ НАМ, ГОСПОДИ, СВОЮ БЛАГОДАТЬ...

Господи мой, Господи,
Ты прости меня,
Защити Ты, Господи, от врагов, огня,
Ты, Отец Небесный, вразуми, настань,
Отче милосердный, в беде не оставь.
Защити же, Господи, ты Россию-мать,
И пошли нам, Господи, свою благодать.
Хоть народ наш мирный, в любви жить хотим,
Но врагам незваным мы отпор дадим.
Помоги же, Господи, нас всех защити,
И страну Россию, Господи, спаси!

Зинаида Ивановна Дейнеко, РСО-Алания

■ ПОНТЫ — ЭТО КОГДА В РУКЕ АЙФОН, А В КВАРТИРЕ ПОСЛЕДНИЙ РАЗ РЕМОНТ ДЕЛАЛИ В 1980 ГОДУ.

■ ЕСТЬ МУЖИК — ЕСТЬ КУЧА ПРОБЛЕМ... НЕТ МУЖИКА — ЕСТЬ ОДНА ПРОБЛЕМА: НЕТ МУЖИКА!!!

Как там, у них? — *Раскроем секреты*

Рецепты долголетия со всего света

МОЖНО ПОДУМАТЬ, ЧТО ДОЛГОЖИТЕЛЯМ ИЗВЕСТНЫ ВОЛШЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЭЛИКСИРА ЖИЗНИ. КАКИЕ ПРАВИЛА ПОМОГАЮТ ИМ СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ, БОДРОСТЬ ТЕЛА И ДУХА?

*** Кубинские старики** за свою долгую жизнь говорят спасибо традиционным сигарам, крепкому кофе и частым «интимным тренировкам». Дымящие как паровозы, престарелые бородачи с удовольствием заглядываются на прекрасный пол. Правда, долгожители совсем не пьют алкоголя, но зато в огромных количествах поглощают кофе. О действенности «здорового образа жизни по-кубински» говорит и статистика: на 11 миллионов кубинцев приходится около 3 тысяч людей, достигших 100-летнего возраста, а средняя продолжительность жизни на острове Свободы — 76 лет.

*** В китайской провинции** Гуанси-Чжуань из 300 тысяч жителей 100 человек перевалили за столетний рубеж. Секретом долгожителей этой местности считается рисовое вино и суп из семян конопли, который по традиции здесь едят дважды в день. Вдобавок многие регулярно употребляют «эликсир жизни» — настой заспиртованной целиком ядовитой змеи.

*** Жители Японии** предпочитают не экспериментировать и предлагают свой рецепт долголетия. Японцы — сторонники здорового питания. Их золотое правило гласит: ешьте овощи каждый день! Полезнее всего овощи ярко-зеленого или ярко-оранжевого цвета (салат, шпинат, морковь). Прибавить годков можно, выпивая по чайной ложке оливкового масла в день, а вот на сливочное — наложить табу. Вообще же питаться надо как птички: крохами, но очень часто. Кроме того, японцы предпочитают делать зарядку, побольше спать и быть счастливыми — только-то и всего.

*** Британцы** — сторонники оригинальных подходов к образу жизни. Недавно английские ученые вывели три основных правила долголетия: во-первых, это стрессы и голодания (кратковременные, разумеется), во-вторых, счастливые браки (именно во множественном числе), ну и в завершение вино, сон и шоколад вместе взятые. Определенные лишения, считают англичане, ведут к активизации жизненных сил человека и увеличивают продолжительность жизни в среднем на 15 лет. Счастливая и разнообразная семейная жизнь может подарить 7 лет. А сомнительные удовольствия вроде алкоголя и сладостей (в умеренных количествах) поднимают человеку настроение, а значит, дарят дополнительные 5 лет жизни.

ЛАПША
из писем читателей

Я поняла, что нет верных и неверных мужей. Есть застуканные и незастуканные.
Наталья, Омск

Ко мне никогда никто из девушек не подходил, не целовал. Все сам да сам.
Николай, Московская обл.

Год назад я — такое счастье! — родила сыночка. Сейчас ему уже три месяца...
Аня, Саратовская обл.

Мы все — я, муж и его любовница — роковым образом совпали у нас дома.
Татьяна, Брянская обл.

Несколько раз я посылала этого подлеца сами понимаете куда, но он каждый раз возвращается.
Яна, Ставропольский край

Для вас, мусью

● Если сейчас любишь, если тебе вот сейчас хочется с женщиной быть, если не думаешь о том, как сбежать от нее, надо скорее жениться. Надо эту любовь застать. Любовь — скоропортящийся продукт, и в морозилку его не положишь.

● Человеческая душа — как пятка. У младенца нежная, у сорокалетнего — вся в мозолях, сколько их ни удаляй. С возрастом человек покрывается коростой и не может уже срастись с другим человеком по-настоящему — короста из мертвых клеток не дает срастись. Даже после тридцати людям сложно в себя кого-то впустить и отказаться от удовольствия быть собой ради счастья быть парой и счастья ли ради?

● Любые отношения — это конфликт. Гармония — просто затишье. Мы созданы разными, и мы будем сражаться.

Мужчины не терпят женских слёз

АЙБОЛИТ

Нюни развесишь — еще пуще разозлишь мужика. Понимают: давишь ты внаглую на жалость. Кому ж это понравится? Ну а в драку лезть — последнее дело. Я вот падаю в обморок! Вначале у зеркала тренировалась, чтобы убедительно получалось. После «потери сознания» мужики мне все прощали, виноватились и готовы были исполнить все мои желания. Помню свой самый первый раз. Гуляли под луной. Он устал от моих капризов, собрался со мной расстаться. Я и сама понимала, что палку перегнула. Но был у меня последний шанс вернуть его. Под фонарем бровки домиком сделала, глаза пошире раскрыла. Положила ему голову на плечо и так вкрадчиво сказала: «Ой, не права. Ой, как люблю тебя». И прямо в пыль плашмя упала, не пожалев новенького платья. Перепугался кавалер мой. На руки меня схватил, в лицо дует... Помирились быстро. Еще через три месяца поженились. Сколько шишек и синяков набила с тех пор, вообще молчу...

Инга, Саратов

Новая роль: отец

ОТЦОВСТВО МУЖЧИНЫ ВСТРЕЧАЮТ ПО-РАЗНОМУ. НЕКОТОРЫЕ БОЯТСЯ УГОДИТЬ В ЛОВУШКУ: ТЕПЕРЬ ПРИДЕТСЯ ПОСТОЯННО ЗАНИМАТЬСЯ МАЛЫШОМ И ПОМОГАТЬ ЖЕНЕ...

«Фигура жены испортилась, и мне все реже хочется заниматься с ней сексом»

На протяжении всей беременности тело женщины изменяется. Мужчина смотрит на нее по-другому. Для одних будущая мама становится еще прекраснее, чем раньше. Другие с грустью наблюдают, как милая непрестанно набирает килограммы, они теряются при виде округлившейся женщины. Но фигура любимой не повод для беспокойства, постепенно вес вернется к прежнему уровню. Тем более что жена желает этого не меньше, а даже больше, чем вы!

Еще не появившегося на свет ребенка некоторые мужья уже воспринимают как соперника, так как чувствуют себя ненужными. И чем сильнее чувство ревности, тем меньше сексуальное влечение к жене. Встречаются и такие личности, которые отказываются от секса из-за страха навредить малышу и жене или причинить им боль. Хотя в действительности ребенок достаточно защищен и секс не может ему навредить.

Появление на свет ребенка наводит на грустные мысли о неизбежном старении.

Такие душевные конфликты приводят к тому, что у мужчины появляются живот, лишний вес, начинает болеть спина, суставы...

«Так что, теперь никаких вылазок на рыбалку?»

Некоторые мужчины боятся угодить в ловушку. Над их свободой нависла серьезная угроза: теперь придется постоянно заниматься малышом и помогать жене. Молодому беззаботному мужчине, привыкшему к развлечениям и приключениям, теперь придется выполнять роль ответственного папаши, поэтому депрессивное настроение будущих отцов — обычное дело.

Справится ли он с новой для него ролью отца? Неопределенность всегда страшит. Особенно если не с кем поделиться и обсудить свои переживания. Спустя некоторое время после рождения ребенка мужчина, как правило, успокаивается, если чувствует, что жена заботится о нем так же, как и прежде.

«Хочется куда-то сбежать!»

Будучи беременной, женщина постоянно думает, как стать хорошей матерью, а будущий отец прежде всего пытается определить, сможет ли он обеспечить семью и как появление нового члена семьи отразится на привычном ему жизненном укладе. Кроме этого, появление на свет ребенка наводит на грустные мысли о неизбежном старении. Эти мысли появляются у многих мужчин.

К сожалению, ощущая бренность бытия, некоторые спешат успеть нагуляться. Одни полностью погружаются в работу, бесконечно общаются с друзьями, устраивая посиделки, а то и пытаются доказать себе, что «есть еще порох в пороховницах», и пускаются в любовные похождения.

«У нее все разговоры только о ребенке»

Ничего особенного в этом нет. Беременность — это переход из поколения дочери в поколение матери, в корне изменяющий мировоззрение женщины и образ жизни. У нее в голове роится поток мыслей о том, как жить после появления малыша на свет, и она ищет ответы на свои вопросы у подруг, уже перешагнувших через эту черту, и у своей матери как у самого близкого и умудренного жизненным опытом человека.

Каждая беременная женщина испытывает потребность в моральной поддержке, которую может получить от сестры, подруг и от мужа.

Прежде всего будущим отцам, как правило, не хватает терпения и доброжелательности в этот период.

«А вдруг она уже не будет такой, как раньше?»

Будущий отец понимает, что рождение ребенка изменит его образ жизни, придется отказаться от «молодежных» привычек. А та беззаботная девушка, которую он когда-то повстречал, навсегда исчезнет, и теперь место в ее сердце целиком и полностью будет заполнено только ребенком, главным его соперником.

«Останется ли у жены время на меня?»

У этого мужского вопроса такой контекст: «Сохранится ли наша интимная жизнь после рождения ребенка? Появиться ли у нее желание заниматься любовью, когда у нас будет малыш, и найдется ли у жены для этого время?»

Такие размышления очень полезны. Просто будущий отец морально готовит себя к жизни с ребенком, прикидывает, сможет ли он справиться с ролью отца. Но если такие сомнения и беспокойство возникают часто, лучше откровенно обсудить все вопросы с супругой или с друзьями, которые уже стали отцами и прошли этот этап.

Мужчинам не меньше, чем их беременным женам, требуется поддержка!

А. С. Белявская,
семейный психолог

■ ЕЩЕ НЕ ПОЯВИВШЕГОСЯ НА СВЕТ РЕБЕНКА НЕКОТОРЫЕ МУЖЬЯ УЖЕ ВОСПРИНИМАЮТ КАК СОПЕРНИКА, ТАК КАК ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ НЕНУЖНЫМИ.

■ ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ЧУВСТВО РЕВНОСТИ, ТЕМ МЕНЬШЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ К ЖЕНЕ.

Уроки жизни

Для любимого мужчины у меня не оставалось места...

ГАЛИНА ВОЛЧЕК, режиссер, художественный руководитель театра «Современник»:

— Все мои дороги — любовные, дружеские — вьются, вьются и приводят в театр. Он — территория моего счастья, но из-за театра у меня не состоялась семейная жизнь. У меня был прекрасный второй муж. Однако даже на кухне мыслями я была в театральной мясорубке. Это очень тяжело. Мужчины не выдерживают. Женское предназначение все-таки семья, ребенок. Для любимого мужчины у меня не оставалось места. И все же я была счастливой. Самая яркая минута взрослого счастья — рождение сына. Меня сложно заставить плакать. Слезы часто наворачиваются на глаза, когда я общаюсь с детьми. Все знают, как ненормально я их люблю. Обо мне в театре говорят: «Если у нее плохое настроение или депрессия, покажите ей ребенка». И это правда.

Страшная история

«Незаметно» убить детей не получилось

Когда у малышей появились синяки на теле, подозревать мачеху, которая при каждом удобном случае тискала и осыпала детей поцелуями, никто и не думал.

...У Андарбека Ш. было четверо детей от первого брака. Старшей девочке исполнилось 8 лет, младшей — 4 годика, мальчикам 7 и 5. После развода родителей дети жили с отцом, как велит чеченская традиция. Решил он жениться во второй раз и взять в жены 22-летнюю Макку. Ее брак распался из-за того, что женщина не могла родить. Андарбек считал, что Макка примет его детей как родных. Но молодая жена люто их возненавидела. При родственниках притворялась заботливой и всячески показывала, что любит детей, но в глубине души ненавидела: они напоминали Макке, что своих детей у нее никогда не будет.

Когда у детей появились синяки на теле, сначала этому никто из взрослых не придал значения: малыши могли упасть, когда бегали на улице, или подраться со сверстниками. Дети не жаловались. Андарбек целыми днями находился на работе, и Макка оставалась с детьми одна. Чтобы извести их, она придумала совершенно бесчеловечный способ. Сначала умереть должны были младшие — 5-летний Хизир и 4-летняя Румани. Чтобы убить малолетних детей, она вонзала в разные части тела малышей кусочки швейных игл. А чтобы дети молчали, запугивала их ножом и обещала зарезать, если посмеют рассказать отцу.

Правда вскрылась, когда Хизир и Румани попали в больницу с непонятными болями и странными черными шишками по всему телу, у них поднялась температура, начались судороги. Детей отправили на рентген. Оказалось, что у мальчика в теле четыре иголки, у девочки две. Сразу стало ясно — их втыкали через кожу. Малышей срочно отправили на операцию. У Хизира из подмышечной области хирурги извлекли два кусочка игл, как выяснилось, от медицинских шприцев. Такие же обломки врачи вытащили из живота и ягодицы девочки. Еще одна игла осталась в легком Хизира. Врачи не рискнули ее трогать, опасаясь за жизнь ребенка.

Как только Макка узнала, что мужу все известно о ее зверствах, она собрала вещи и ушла к родителям. Там ее и задержали полицейские. Мучительнице грозит до 10 лет лишения свободы.

Цифры и факты

■ ПОСЛЕ РАЗВОДА УРОВЕНЬ ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ СНИЖАЕТСЯ НА 73%, А УРОВЕНЬ ЖИЗНИ МУЖЧИНЫ УЛУЧШАЕТСЯ НА 42%.

■ НА 11% МЕНЬШЕ ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ ТЕ МУЖЧИНЫ, ЧЬИ ЖЕНЫ МЛАДШЕ ИХ НА 7-9 ЛЕТ, ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ЖЕНИЛСЯ НА СВЕРСТНИЦЕ.

■ НА 1,7 ГОДА УДЛИНЯЕТ ЖИЗНЬ МУЖЧИНЫ БРАК, А ЖИЗНЬ ЖЕНЩИНЫ ОН УКОРАЧИВАЕТ В СРЕДНЕМ НА 1,4 ГОДА.

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПРОЖИВАЕТ В СЧАСТЛИВОМ БРАКЕ, ЕГО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НАХОДИТСЯ В НОРМЕ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ЦЕЛОМ ЛУЧШЕ, ЧЕМ У ОДИНОКОГО ЧЕЛОВЕКА.

НЕ ОМОЛОДИТЬ ЛИ НАМ СУСТАВЫ?

На этот вопрос существует только один ответ: омолодить! Не верьте тем, кто внушает вам, что время нельзя повернуть вспять, а удел пожилого человека – терпеть и охать. Помочь суставам можно в любом возрасте, вот только как? Можно обложиться лопухами и мазаться тем, что посоветовала соседка, а потом жаловаться, что ничего не помогает. А можно решать проблему комплексно. Ведь продуктивен именно такой подход! Этим принципом руководствовались создатели инновационного комплекса **ДИКЛОЗАН**.

КАПСУЛЫ, КРЕМ и ГЕЛЬ, входящие в линейку, действуют системно. Они помогают суставам как изнутри, так и снаружи.

КАПСУЛЫ ДИКЛОЗАН влияют непосредственно на причины возникновения проблемы и корректируют состояние суставов изнутри. Они способствуют улучшению обмена веществ, питают суставы, помогают восстановлению и обновлению суставных хрящей, а также стимулируют выработку межсуставной смазки.

КРЕМ ДИКЛОЗАН содержит специальный транспортный фермент. Благодаря этому «средству передвижения» аминогликаны (строительный материал для суставов), а также ценные эфирные масла кедра, розмарина, чайного дерева, витамины А, Е, D доставляются прямо к цели – в очаг воспаления сустава.

ГЕЛЬ ДИКЛОЗАН помогает облегчить боль, снять отеки и восстановить подвижность суставов. Кроме того, он обладает полезным и приятным разогревающим эффектом. Его состав – сочетание витамина РР, Д-пантенола, эфирных масел розмарина, полыни и лаванды с такими растениями, как сабельник, красный перец и хмель – точно выверен для максимального действия.

ДИКЛОЗАН: возраст – не повод запускать суставы!

ДИКЛОЗАН – КОМПЛЕКСНАЯ ПОМОЩЬ СУСТАВАМ ДАЖЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Проконсультируйтесь со специалистом. СТР RU.77.99.11.003.E.009326.04.11 от 01.04.2011, RU.60.01.01.001.E.000044.07.11 от 26.07.2011, RU.60.01.01.001.E.000028.06.11 от 27.06.2011

ООО «РИА Панда». РЕКЛАМА ● 0283

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Бог в помощь

Икона Божией Матери «Помощница в родах»

В прежние времена эту икону принято было иметь в своем домашнем иконостасе. Перед иконой «Помощница в родах» молятся не только беременные женщины. В храм приходят их мамы, бабушки, и для них рождение малыша — событие, они не вправе оставаться в стороне и не участвовать в подготовке. А участвовать — не только запасаться пеленками, приценяться к коляске, торопиться с ремонтом, чтобы малыш «въехал» в чистую и светлую квартиру, но и молиться. В первую очередь молиться. Потому что «яко без Мене не можете творити ничесоже», — сказал Господь.

МОЛИТВА

О, Преславная Матерь Божия, помилуй меня, рабу Твою, и приди ко мне на помощь во время моих болезней и опасностей, с которыми рождают чад все бедные дщери Евы. Вспомни, о Благословенная в женах, с какою радостию и любовию Ты шла поспешно в горнюю страну посетить сродницу Твою Елисавету во время ея беременности и какое чудесное действие произвело благодатное посещение Твое и в матери, и в младенце. И по неисчерпаемому благосердию Твоему даруй и мне, уничиженней рабе Твоей, разрешитися от бремени благополучно; даруй мне сию благодать, чтобы дитя, покоящееся теперь под моим сердцем, пришедши в чувство, с радостным взыранием, подобно святому младенцу Иоанну, поклонялось Божественному Господу Спасителю, который из любви к нам, грешным, не возгнушался и Сам стать младенцем. Неизглаголанная радость, которою преисполнилось девственное Твое сердце при воззрении на новорожденного Твоего Сына и Господа, да усладит скорбь, предстоящую мне среди болезней рождения. Жизнь мира, мой Спаситель, рожденный Тобою, да спасет меня от смерти, пресекающей жизнь многих матерей в час разрешения и да причтет плод чрева моего к числу избранных Божиих. Услыши, Пресвятая Царице Небесная, смиренную мольбу мою и призри на меня, бедную грешницу, оком Твоея благодати; не постыди моего упования на Твое великое милосердие и осени меня. Помощница христиан, Исцелительница болезней, да сподоблюсь и я испытать на себе, что ты — Матерь милосердия, и да прославлю всегда Твою благодать, не отвергшую никогда молитвы бедных и избавляющую всех призывающих Тебя во время скорби и болезней. Аминь.

Публикуется по просьбе Т. П. Денисевич из Ставрополя

Ёшкин кот!

ТАКАЯ КОРОВА НУЖНА САМОМУ

70-летний житель Казахстана Муратбек Бахтыгали пас скот. Внезапно на него выскочил огромный голодный волк. Человек оцепенел от ужаса: он не ожидал увидеть волка. Зверь повалил мужчину и стал его грызть. Он уже откусил Муратбеку нос и загрыз бы насмерть, если бы не корова, бросившаяся на помощь хозяину. Она подцепила волка на рога и отшвырнула в сторону. Волк от неожиданности сбежал. Теперь Муратбек ласково благодарит свою спасительницу.

КРОЛИКИ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО...

Пенсионер из Казахстана приобрел себе в прошлом году двух кроликов в надежде, что те скрасят его одиночество... Но, оказавшись в благоприятной обстановке, зверьки активно занялись размножением. Менее чем через год в доме уже жили 73 кролика, которые грызли мебель, полы и стены. Звери переваривали пищу быстрее, чем хозяин успевал за ними убирать. В итоге мужчина просто сбежал из собственного дома и обратился в организацию по защите животных. В настоящее время все грызуны помещены в питомник-распределитель.

Гроза в цифрах и фактах

* Средний размер молнии составляет 6 километров.
* Температура молнии может достигать 50000° по Фаренгейту. Для сравнения: поверхность Солнца раскалена до 11000° по Фаренгейту.
* Отчетливо гром слышен на расстоянии 5 километров.
* В среднем грозовое облако двигается со скоростью 27 км/час.
* Если видимый край грозового облака находится в 10 км от вас, то вы находитесь в опасной близости, несмотря на то что над вами чистое небо. Самые большие и опасные молнии рождаются в облаках в виде наковальни (в России такие облака практически не увидишь).
* В среднем грозовое облако бывает 8-12 км в длину.
* Каждая вспышка молнии содержит такое количество энергии, что его достаточно, чтобы лампочка в 100 Вт горела три месяца.

За гранью — Как там, у них?

Страшный лес в Японии

ЛЕД ТАМ НЕ ТАЕТ ДАЖЕ ЛЕТОМ. НА ПУТНИКА, СЛУЧАЙНО ЗАБРЕДШЕГО СЮДА, НАВАЛИВАЮТСЯ ОГЛУШАЮЩАЯ ТИШИНА, УЖАС И ОЩУЩЕНИЕ БЕСПОМОЩНОСТИ.

Удивительный лес вырос у подножия горы Фудзи в Японии после сильнейшего извержения вулкана. Почва в лесу выглядит так, словно кто-то пытался выкорчевать вековые стволы: корни торчат из-под земли. Все пространство покрыто расщелинами и пещерами, в которых лед не тает даже летом. На путника, случайно забредшего сюда, наваливаются оглушающая тишина, ужас и ощущение беспомощности. Лес Аокигахара считается самой печальной достопримечательностью Японии. В XIX веке бедняки, будучи не в состоянии прокормить свои семьи, привозили сюда и оставляли на верную погибель немощных стариков и новорожденных детей. Стоны этих несчастных не могли пробиться сквозь плотную стену деревьев, и никто не слышал плача обреченных на мучительную смерть.

Говорят, что между деревьями нередко можно увидеть белые очертания призраков, в них превратились принявшие насильственную смерть люди. Тишина леса нарушается по ночам их стонами.

Есть еще одна причина, заставляющая японцев держаться подальше от этого места: начиная с 1960 года сюда приходят те, кто решил свести счеты с жизнью.

Япония занимает одно из первых мест в мире по количеству суицидов. Причина — потеря работы. Для японца это совсем не то же самое, что для нас. Стать безработным — это полный крах, утрата имиджа, настоящая трагедия, выход из которой один — самоубийство. Не находят сил бороться с судьбой и погибают в основном мужчины 45-50 лет.

Для европейцев самоубийство нечто из ряда вон выходящее. Люди, решившие свести счеты с жизнью, вызывают смешанные чувства: одновременно страх и отторжение. Ведь суицид в понимании русского человека — поступок ненормальный, а значит, и человек, покончивший с собой, психически нездоров. Это легко объяснимо: в нашем понимании никто, кроме Бога, не вправе отнимать жизнь, в том числе твою собственную. Самоубийц и сейчас не хоронят на территории кладбища: им не место на святой земле, и лежать им, непрощенным, за оградой...

В Европе такие проблемы решаются иначе — с помощью психолога. Более популярны, особенно в России, задушевные беседы с друзьями и успокоительное в виде сорокаградусной «микстуры» — лучшего средства от всех печалей.

Ну а что касается японцев... Они не боятся умереть и выбирают способ помучительнее. Речь идет не о харакири, для которого требуется специальная подготовка. Современные камикадзе прыгают под колеса поезда, с крыш высотных зданий, уходят в лес и растягивают свою гибель на дни, недели мучений. К тому же государство запрещает падать с высоты, это несет опасность другим, ни в чем не повинным людям! На железнодорожных станциях и станциях метро устанавливаются специальные ограждения. Ввели даже штраф для родственников тех, кто бросился под поезд. А вот в лесу самоубийцам никто не помешает. Порой добровольцы и полиция заходят сюда, чтобы убрать тела несчастных, которым уже не помочь. Каждый год здесь находят до 80 тел.

Несмотря на обещания правительства Японии в ближайшие годы сократить число суицидов на 20%, вряд ли это достижимо. В целях предотвращения новых самоубийств местные власти устанавливают таблички с обращениями и указанием телефонов доверия, ставят видеокамеры вдоль дороги и ведущих в лес тропинок. В местных магазинчиках не продаются какие-либо средства, которые могут быть использованы для сведения счетов с жизнью, а продавцы безошибочно определяют тех, кто прибыл с целью самоубийства: они некоторое время слоняются неподалеку и стараются ни с кем не встречаться глазами.

Такая история — Всё как у людей

Мужики стояли на коленях и целовали пса в мокрый нос

У городского отдела Приморско-Ахтарского УМВД поставили памятник полицейской собаке Елге. Там все время лежат живые цветы...

ДВЕНАДЦАТЬ лет назад рыжего тощего щенка, похожего на лисичку, выбрал среди немецких овчарок молодой милиционер-кинолог из города Приморско-Ахтарска Евгений Шестко. Начальство было в шоке! Спросили: «Что, здоровую выбрать не мог?»

Елгу (так назвали овчарку) брали для расчистки территории — искать взрывчатку во время командировок в горячие точки на Кавказ. Первое задание: боевики обстреляли Грозный, огонь вели с пивзавода, и наутро туда отправили разведку. Первой в пустое здание запустили Елгу. Она шла впереди, а Шестко и еще 30 человек — за ней. У ворот собака села: почуяла опасность. Милиционеры осторожно подкрались, проверили: оказалось, боевики прикрепили к гранатомету «муху» — так тут называли мины.

В другой раз в Чечне Елга спасла целую колонну. Под кучей мусора она обнаружила 120-миллиметровый снаряд. Если бы эта штука взорвалась, легко разнесла бы в щепки КамАЗ! А по той дороге с минуты на минуту должны были пройти машины с бойцами. Колонне дали отбой, а Елге — боевую награду, лишнюю порцию мяса.

Собака выручала солдат еще много раз. В Шелковском районе Чечни при обыске в доме боевика унюхала взрывчатку в печке, а перед этим — растяжку перед входной дверью. В том же районе боевики заминировали ларек, куда наши ребята ходили за продуктами. К счастью, Елга оказалась рядом. Ангелом-хранителем ласково называли ее бойцы и каждый день отдавали часть своего пайка. А та благодарно уминала сыр и яйца — могла до 50 штук в день слопать. Героическую собаку даже выкупить пытались: какой-то чеченец, из «мирных», предложил за нее 10 тысяч долларов, но Шестко отказался. Ну разве друзей продают?

Во время операции под чеченским селом Урус-Мартан овчарку задело осколком снаряда. Осколок-то достали, но здоровье у овчарки пошатнулось. А когда Шестко привез Елгу в родной Приморско-Ахтарск, у нее обнаружили рак молочной железы. А что вы хотите, взрывчатка-то — сплошная химия и губительно действует на любой организм. От нее не то что овчарка — здоровый мужик загнется.

...А в марте 2012 года Елга умерла. Мужики становились перед ней на колени и целовали в мокрый нос. У городского отдела Приморско-Ахтарского УМВД поставили памятник полицейской собаке Елге. Там все время лежат живые цветы...

ЕСЛИ У СОБАКИ НАД ГЛАЗАМИ БЕЛЫЕ ПЯТНА, ЗНАЧИТ, ОНА ВИДИТ НЕЧИСТУЮ СИЛУ. ЛЕШИЙ ТАКИХ СОБАК СТРАСТЬ КАК БОИТСЯ!

Берегите венчальные свечи

СЛОМАННАЯ СВЕЧА ЧУТЬ НЕ СТОИЛА МУЖЧИНЕ ЖИЗНИ...

Пять лет назад супруги Новиковы решили обвенчаться. Перед венчанием Юрий купил две свечи и завернул их в платочки, чтобы было удобнее держать. Увидев это, одна из служительниц церкви бросилась к нему и зашептала: «Воск в руках должен быть, а если и капнет, ничего, потерпеть надо. Эти свечи — как зеркала ваших жизней, они вашим теплом напитаться должны, а не в тряпке задохнуться». Не совсем понимая, о чем толкует старушка, Юра все-таки убрал платки в карман.

Но пожилая женщина не унималась. Схватив за рукав Елену, она нашептывала ей уже о том, что венчальные свечи нельзя тушить, они должны сами догореть — по остаткам свечей судят, кто из супругов кого переживет. В заключение старушка добавила: «Береги свечи всю жизнь! И не дай бог чьей-то сломаться — ни один врач вылечить не сможет».

Услышанное перед венчанием Новиковы восприняли как бессмысленную речь потерявшей рассудок бабки и не придали этому большого значения. Две венчальные свечи, догоревшие, кстати, совершенно одинаково, какое-то время стояли в хрустальном стакане в буфете, а потом Елена завернула их в платок и убрала в шкаф.

Жизнь текла своим чередом, и, казалось, ничто не нарушит ее отлаженного хода. Но тут Елена стала замечать, что с мужем что-то происходит. Всегда энергичный, не знавший, что такое таблетки и больничный лист, Юрий все чаще стал возвращаться с работы в плохом самочувствии.

Лен поможет воплотить в жизнь любую мечту. Возьмите льняной лоскут, вышейте на нем заветное слово (здоровье, любовь, деньги, карьера, власть) и спрячьте рукоделие в укромное место.

Однажды ночью Елена проснулась от стона мужа. Тот корчился от невыносимой боли. В больнице врачи не смогли поставить точный диагноз и отпустили мужчину домой. Но боль постоянно возвращалась, а медики лишь разводили руками: анализы показывали, что организм Юрия в целом здоров.

Через месяц страданий Юрий похудел на 12 килограммов. Елена штудировала медицинские справочники, но все безрезультатно. Однажды ночью мужу стало совсем плохо. «Его рвало кровью, шкалы градусника не хватало, чтобы измерить ему температуру», — вспоминает Елена.

В отделение реанимации, куда доступа родственникам нет, Елену впустили. Может, потому, что были уверены: женщина видит мужа живым последние часы. Она сидела рядом, держала руку любимого и почему-то вспоминала их свадьбу. Сколько ей бед пророчили тогда, но много лет все было хорошо. И тут Елена вспомнила бабку с речами о венчальных свечах.

Новикова понеслась домой, не раздеваясь, она метнулась в комнату, где стоял шкаф. Свечи нашлись в дальнем углу полки, застрявшие в щели у стены. Когда Елена развернула платок, на ладонь выкатилась только одна целая свеча. Вторая переломилась почти пополам и едва держалась на тоненькой ниточке фитилька. Согласно метке, которую после венчания Елена сделала на ней лаком для ногтей, это была свеча Юры.

Женщина до сих пор не понимает, как догадалась, что надо делать. Схватив зажигалку, она очень осторожно разогрела половинки свечи и прижала их друг к другу. Когда измученная переживаниями женщина вернулась в больницу, у дверей реанимации ее встретил дежурный врач, который с нескрываемым удивлением сообщил ей, что Юрию стало легче, спала температура и, главное, он пришел в себя.

Теперь венчальные свечи Елена хранит в фаянсовой шкатулке в маленьком отделении секции, которая закрывается на ключ. Оберегая их, женщина уверена, она проживет с любимым мужем долго и счастливо.

ЕЛЕНА МАРКОВА ИЗ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ В 60 ЛЕТ ПОТЕРЯЛА ВОЛОСЫ ИЗ-ЗА ПРОБЛЕМ СО ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ. НО БАБУШКА НЕ УНЫВАЕТ. ОНА ПРЕДПОЧЛА БАНАЛЬНОМУ ПАРИКУ ТАТУИРОВКУ НА ГОЛОВЕ, ИМИТИРУЮЩУЮ ВОЛОСЫ.

Уютно в доме — ладно в семье!

КАЖДАЯ КОМНАТА В ДОМЕ ИМЕЕТ СВОЕ СИМВОЛИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ, А БЕСПОРЯДОК В КАЖДОЙ ИЗ НИХ ВЫЗЫВАЕТ ПРОБЛЕМЫ В ЖИЗНИ.

* **Кухню** называют сердцем дома не просто так. В ней вы запасаетесь энергией. Неаккуратная и грязная кухня может вызывать недомогания, в то время как чистая и ухоженная заряжает вас энергией. Известно, что овощи и фрукты хорошо впитывают в себя негатив, поэтому хорошо повесить одну связку овощей в углу кухни. Лучше всего для этого подходят лук, чеснок и перец. Связку нужно периодически менять. Еще одна важная вещь на кухне — это соль. Есть поверье, что, если она закончилась в доме, значит, жди беды. Чтобы этого не случилось, купите пачку соли и положите ее в укромное место. Не пользуйтесь ею, чтобы она никогда не заканчивалась.

* **Гостиная, зал** — это те комнаты, в которых принято собирать гостей. Там происходит обмен энергией, которая может оказаться не только дружеской и положительной, но и отрицательной. Поэтому в этой комнате очень важно делать как можно чаще влажную уборку. Ведь вода хорошо смывает весь негатив.

* **Коридор** — это артерия вашего дома. Беспорядок здесь подобен пробке на дороге. Захламленный коридор может вызывать частые ссоры и разлад в семье.

* **Спальня** — место для сна, поэтому она выполняет функцию обновления людей и их отношений. Беспорядок в ней вызывает слабость и депрессию.

* **Ванная комната** в повседневной жизни используется, чтобы приготовиться к общению с миром. Неубранная ванная указывает на низкую самооценку. Чистая же ванная может стать местом омоложения.

* **Туалет** олицетворяет собой вещи, которые спрятаны, о которых никто не знает. Когда это помещение захламлено, вы подавляете свою интуицию и проницательность. Грязный туалет указывает на проблемы, которые вы толком не осознаете, но которые затрудняют вашу жизнь.

Из почты «Айболита»

Колодец считали святым. Люди ходили туда за водой и пили её как лекарство...

Эту историю мне рассказала мама. У нее было две сестры: Нина (про нее мой рассказ) и Маша. Жили они в селе Николаевка, Добровского района. За огородом, где гумно, протекала река — вода в ней холодная и чистая, как слеза. В этой речке купались. Рядом были болота. Местные жители в них резали торф и топили им печки. Торф горит долго, угли красные и запах дурманящий. Когда торф полностью выкапывали, оставались глубокие ямы. В них всегда стояла вода и водилась рыба — щуки, вьюны и красные караси (их готовили в русской печке со сметаной). Наступала осень, и торфяники горели. По ночам мы выходили посмотреть, как под землей словно город огнями сверкает: дыма почти не было. (Вот и окунулась в свое красивое детство, с палой и мамой...)

За той рекой и болотами было село, а в нем — колодец. Его считали святым. Люди ходили туда за водой и пили ее как лекарство. Однажды мама и тетя Нина пошли за водой. Мама заглянула в колодец и воскликнула: «Смотри, там икона Божьей Матушки отсвечивает!» Тетя тоже заглянула вглубь и увидела не изображение иконы, а два гроба — один большой, другой маленький. Как мама ни всматривалась, но так их и не увидела. Прошли годы, тетя Нина вышла замуж, родила мальчика и девочку. В 42 года решили они еще завести ребеночка. Поехала тетя рожать и все твердила: «Как же я боюсь! Наверное, умру». Утром позвонили из роддома: «Приезжайте, родился мальчик». Родственники поехали, их завели в морг и указали на два тела: тетя Нина и ее сынок лежали мертвые. Вот тебе и видения. Это не выдуманная история, все случилось в действительности. Я помню, как вся деревня хоронила их...

Н. А. Шабунина, Липецк

Самолёт выехал на взлётную полосу, взлетел — и взорвался!

Лет 20 назад я отдыхала на Черном море. В то время билеты покупали прямо в день отъезда. И вот наступил последний день отдыха. Я собрала вещи, выписалась из санатория и поехала в аэропорт в полной уверенности, что через пять часов буду дома. Приехала и увидела огромные очереди. Когда передо мной оставался всего один человек, кончились билеты на рейс. У меня началась истерика: как доберусь до дома? Чтобы как-то прийти в себя, я вышла на балкон аэропорта подышать воздухом и проводить свой рейс. Самолет развернулся, выехал на взлетную полосу, взлетел — и практически сразу же взорвался! Грохот в ушах — до глухоты. Обломки упали на взлетную полосу. Минут пятнадцать все стояли как парализованные, а потом многие люди кинулись к кассам сдавать билеты. Как только прошел шок, я сразу же рванула на железнодорожный вокзал за билетами на поезд.

И. Новикова, Архангельск

От порчи

* Чтобы очистить свою энергетику, сосредоточьтесь, смотрите на огонь. Потом закройте глаза, расслабьтесь и отдохните 10-15 минут. Эта простая процедура обеспечит вас энергией на целый день.

* Хотите очистить квартиру? Бросьте щепотку соли в ведро с водой и вымойте полы.

* Хотите очистить тело? Бросьте горсть соли в приготовленную ванну, подержите над ней руку и скажите: «Вода, забери мои болезни». Соль усилит действие воды. Помойтесь, и вода унесет ваши болезни.

* Свеча — связь с Богом, с Высшим разумом. Пламя свечи сжигает негатив, который вы принесли в дом. Если обратиться к огню со словами: «Забери весь негатив, который есть на мне, высвободи мое тело, душу и разум», то увидите, как закоптит свеча. Это значит, что ваша просьба услышана. Эту процедуру лучше делать вечером, после всех дневных забот и дел, а потом лечь спать. Выполнять лучше не ежедневно, а по наитию.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение детей и взрослых
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.
реклама и цена

КОРЕНЬ МОРОЗНИКА КАВКАЗСКОГО –
НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ, ПОМОЩЬ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Морозник кавказский, зимовник (Helleborus) — род многолетних травянистых растений семейства лютиковых (Ranunculaceae). На территории России произрастает на Кавказе.

Морозник помогает нормализовать обмен веществ и является прекрасным средством для похудения. Обладает мочегонным и слабительным действием — очищает кишечник, выводит песок из мочевыводящих путей.

Помогает в очистке организма от шлаков, токсинов, радиоактивных элементов, тяжелых металлов.

Способствует понижению уровня сахара в крови.

Обладает выраженным желчегонным действием, предупреждает образование камней в желчном пузыре и застой желчи в печени. Больным с удаленным желчным пузырем лечение морозником показано с целью предотвращения операции по удалению желчных протоков.

Улучшает работу сердца, предотвращает развитие сосудистых нарушений и хронической недостаточности, нормализует артериальное давление, применяется при инсульте.

Имеет выраженное противоопухолевое действие (миомы, фибромы, мастопатии, полипы, опухоли молочных желез, хронический простатит, аденома предстательной железы).

Сильное средство при заболеваниях суставов, остеохондрозах позвоночника.

Ярко выраженное влияние на нервную систему — применяется для лечения неврозов, бессонницы, психоза, при эпилепсии снижает количество приступов.

В народной медицине морозник использовался довольно широко. Но в последнее время появилось много статей о его вреде, связанном с ядовитостью. Действительно, морозник — ядовитое растение, сердечные гликозиды в его составе при больших дозах могут вызвать токсический эффект. Но причислять ядовитость морозника к ядам пауков, мышьяку или цианистому калию не следует. Он ядовит не более чем ландыш майский, наперстянка, омела белая, лекарственный донник или множество других трав, которые успешно применяются в лечебной практике. Трава морозник даже при сильных однократных передозировках не способна навредить организму. И ведь еще Парацельс сказал, что "в природе все есть яд, ничто не лишено ядовитости, а дело лишь в дозах". И если подойти к применению морозника кавказского и других сильнодействующих трав разумно, соблюдать дозировку и правила приема, то они дадут только оздоровительный эффект.

Повышает защитные функции всего организма, т.е. предохраняет от всех болезней.

Рекомендуемый курс лечения 12 месяцев. Замечено, что за первые 4-6 месяцев происходит первичное очищение организма. Последующие 6 месяцев организм избавляется от хронических заболеваний.

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:
беременность, период кормления грудью, язва желудка, наличие крупных камней в почках и желчном пузыре, инфаркт миокарда, возраст до 15 лет.

ВЫСЫЛАЕМ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ
КОРЕНЬ МОРОЗНИКА КАВКАЗСКОГО (молотый): 100 г (6 мес.) – 1000 руб.
353200, Краснодарский край, ст. Динская, ул. Береговая, 87,
тел. 8-918-344-11-81.
Давыдовы Олег Константинович и Елена Викторовна
ОТПРАВКА В БЛИЖНЕЕ ЗАРУБЕЖЬЕ ПРОИЗВОДИТСЯ ТОЛЬКО ПО ПРЕДОПЛАТЕ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ИП Давыдова Елена Викторовна. ОГРН 308233017590642.
реклама и цена

Серьёзные новости

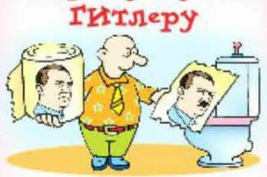
Кушай, не стесняйся!

Многие жители городов пытаются выкрасить у себя перед домом яблоньку или вишенку. Или хотя бы букетик астр. А вот в австралийском городе Квинсленде решили не мелочиться и всю парковую зону в полгектара засадили фруктовыми деревьями и цветами, создав первый «съедобный» общественный парк. Каждый гуляющий в нем может без оглядок на полицию слопать понравившийся фрукт или насладиться ароматом цветов. Парк обслуживается добровольцами — всю необходимую работу выполняют местные жители и школьники.

Хвостатый штурман

В Днепропетровске на одном из маршрутных такси штурманом работает кошка по имени Манечка. Животное целый день спит в салоне и сопровождает своего хозяина. Александр, водитель маршрутного такси, рассказал, что, как только он устроился на эту работу, кошка повадилась уходить из дома вместе с ним, несмотря на то, что встает мужчина очень рано: в 5 часов утра. Пассажиров маршрутки пушистый попутчик не раздражает — наоборот, ему все очень рады, а некоторые даже приносят угощения.

Нарисуй усы Гитлеру



Немец Георг Бухрукер создал туалетную бумагу с изображением Гитлера. Изюминка заключается в том, что персонаж не имеет усов, а появляются они в процессе использования самой бумаги. По словам создателя, бумага ничем не уступает другой в практичности и носит юмористический подтекст. Из всех известных людей, считает Георгий Бухрукер, которые когда-нибудь жили на земле, лицо главного нациста как нельзя лучше смотрится на подобном изделии. Идея оказалась столь прибыльной, что теперь заказы поступают со всех уголков мира. Стоит один рулон 4,7 доллара.

Сто грамм принимают обычно для храбрости, а грамм 300–400 — это уже для подвигов.

ОБА-НА!

Круто сказано!

● Ибупрофен, фенибут, имудон, бен-гей, папазол, пердолан, трахисан... Молодцы фармацевты! Знают ведь, что смех — лучшее лекарство!

● Если вы случайно вместе с едой съели упаковку, не паникуйте — сегодня по своему составу они почти ничем не отличаются друг от друга.

Ей-богу, правда!

Не работа, а мечта!

АВСТРАЛИЙСКОЕ ТУРИСТИЧЕСКОЕ ВЕДОМСТВО ПРЕДЛАГАЕТ 100 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ ЗА «САМУЮ ЛУЧШУЮ РАБОТУ В МИРЕ».

Дело в том, что в шесть разных частей Австралии требуется шесть добровольцев, каждый из которых будет заниматься определенной деятельностью и транслировать плоды своего труда и всю окружающую действительность в социальных сетях. Таким образом мир сможет узнать, чем знаменит каждый из шести штатов континента.

Так, например, в Сидней нужен **тусовщик**, который будет посещать всевозможные светские мероприятия, выставки, концерты и делиться увиденным с людьми в Интернете.

В Мельбурне обосчуется **фотограф**, который будет публиковать свои снимки в толстом журнале.

Дегустатор обосчуется в штате Западная Австралия и будет радовать свой желудок всяческими деликатесами и отменным вином, которым как раз знаменит этот штат.

Есть и более опасные и экстравагантные вакансии — например, **путешественник**, которому предстоит перемещаться на воздушном шаре, водить дружбу с местными бушменами, а также делить с ними стол.

Штату Квинсленд требуется так называемый **рейнджер**, который бы скрупулезно следил за порядком на вверенной ему территории: проверял бы уровень температуры воды и следил, чтобы никто не сорил.

На юге также требуется **защитник природы**, которому будет позволено обниматься с коалой. Вот она, работа мечты!

Организаторы ввели возрастной ценз: получить «самую лучшую работу в мире» могут только люди от 18 до 30 лет и, конечно, иностранцы, у которых, как обещано, не будет никаких визовых проблем.

Понял, да?!

Встречаю!

Мой приятель Пашка — человек с отменным чувством юмора. И супруга, надо сказать, ему в этом не уступает.

Были с ним как-то вместе в командировке. Случилось так, что увлеклись немного, по-мужски.

В общем, денег на обратную дорогу не осталось. Пашка отправляет жене телеграмму: «Вышли денег!»

Получает денежный перевод. Но так как командировка еще не закончилась...

В общем, снова ужины в ресторанах и все такое. Через пару дней снова телеграмму шлет того же содержания.

Жена опять о муже позаботилась. Денег выслала. Строго на обратную дорогу.

История та же. Снова потратились. Конечно, Паша шлет еще телеграмму. Но уже ни ответа, ни денег. Послал еще телеграммы три...

В итоге собирает последнюю мелочь и телеграфирует супруге:

— Денег нет, выхожу пешком...

Ответ пришел в считанные часы:

— Выходи, встречаю!

Александр Л., Краснодар

Гиннесс отдыхает!

САМЫЙ компанейский человек живет в Воронеже. Даже выходя из троллейбуса, он прощается за руку с каждым пассажиром.

***

РЕКОРД по гибкости суставов! Шесть человек поместились в багажнике автомобиля, после того как попытались ограбить Николая Валуева.

***

САМЫЙ сильный мужчина живет в Норильске. Он способен зубами оттащить на 3 метра жену, зашедшую в магазин шуб.

***

САМОЕ большое количество продуктов за одну минуту съел бомж Алексей. Рекорд был тут же зафиксирован охранниками супермаркета.

***

БОЛЬШЕ всех пострадал от магнитной бури россиянин, который подарил жене на день рождения магнитик на холодильник.

***

САМЫЙ виртуозный баянист живет в Химках. Возвращаясь ночью со свадеб, он наигрывает «Полет шмеля» на кнопках домофонов.

Театр у домофона

Нажмите кнопочки!

— Кто?

— Из военкомата. Повестка в 78-ю!

— А у нас 74-я!

— Знаю.

— А если не нам повестка, почему нам звоните? Звоните в 78-ю!

— Вы меня не учите! Будет вам повестка — буду звонить в 78-ю! Такой порядок! Открывайте давайте!

— Кто там?

— Откройте, мне нужно сказать вам что-то важное!

— Так говорите.

— Это не домофонный разговор!

— Не открою.

— В общем... Я ваш участковый...

— Вы к нам уже приходили, у нас вашего пистолета нет.

— Вася, открой!

— Вася тут не живет.

— Эммануил?

— Теплее...

— Исаак Семенович?

— Ну ты хватил! Перелет!

— Апполинарий?

— Почти...

— Что значит «почти»?

— Думай...

— Зайка! Я иду! Раздевайся!

— Э-э... Вам, наверное, в 62-ю. Все зайки там.

— Кто там?

— Я вас любил, любовь еще, быть может, в душе моей...

— Иванов?

— Да.

— Выучил?

— Да.

— Иди домой, три.

Рассказик

Муж — жене: «Дорогая, смотри, если в белом хлебе сделать круглые дырочки, он будет похож на сыр. А если куски черного хлеба переложить тонкими кусками белого, то будет похоже на мясо» — «Зачем ты это показываешь?» — «Если мы купим тебе ту шубу, то мясо и сыр в нашем доме будут только такими».

Спорт в нашей жизни

Туристы

ФУТБОЛ И ХОККЕЙ ОТПАДАЮТ. БОКС, ТЕННИС, БАССЕЙН — ВСЕ ДОЛОЙ! А ЕСЛИ СКАЗАТЬ ПРО СПОРТЗАЛЫ, ТУДА Я ВООБЩЕ НИ НОГОЙ...

Внимая призывам Минздрава, я все-таки бросил курить, в лице появился румянец, улучшился мой аппетит. Почти что пропала одышка, практически в норме давленье, супружеский долг выполняю стабильно два раза в неделю. Я в весе немного прибавил, слегка появился живот, и ты почему-то решила — спасти меня может лишь спорт. Футбол и хоккей отпадают. Бокс, теннис, бассейн — все долой! А если сказать про спортзалы, туда я вообще ни ногой. Не корчи такую гримасу, храни до конца оптимизм, у нас есть еще варианты: гольф, шашки, семейный туризм. От шашек стройнее не станешь, до гольфа еще не дорос, остался последний из пунктов, на этом закроем вопрос!

Часок погуляем по лесу, местечко найдем для привала, поставим с тобою палатку, заварим целебного чая. Сто грамм с запеченной картошкой, споем у костра под гитару, мне нравится этот вид спорта, я сразу его выбираю!

Купили мы карту и компас, палатку, одежду, ботинки. Теперь мы по новым маршрутам проложим лесные тропинки.

Мы шли по осеннему лесу, друг с другом восторгом делились, когда наконец-то устали, то поняли, что заблудились! Стемнело, попали в болото, боролись всю ночь с комарами, костер развести не сумели — была напряженка с дровами. Закутались просто в палатку, инструкцию дома забыли, коньяк пили прямо из фляжки, от холода зубы сводило. Я карту читать не умею, не знаю, зачем нужен компас, осталась надежда на случай ну и на собственный голос. Кричали «Ау-у-у! Помогите!», по зарослям шли наудачу, и вот наконец повстречали дедулю с домашней собачкой. Старик посмотрел на нас грустно, вздохнул как-то очень уж тяжко и ткнул указательным пальцем в торчащую многоэтажку.

Давненько я не был так счастлив, казалась знакомой дорога! Короче, мы сутки плутали по парку у самого дома. Увы, я не стану туристом! Мне вьжить в лесу слишком сложно! Мы взяли и просто купили домой беговую дорожку.

Олег Литвин

Если мужчина, который тебе нравится, не замечает тебя, займи у него много денег. Пусть он, сволочь, только о тебе и думает!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 30

			П			К	О	М	П	А	С			К		
			У				Л				О			А		
П	Р	О	С	Т	У	Д	А				В	О	Л	О	К	И	Т	А
			Ы			С	Т	А	Р	И	К			Д				
			Ш								Ч	Е	Б	У	Р	Е	К	
			К								Е						О	
З	А	Д	А	Ч	К	А					М			А			С	
	А		Н			О					О			Л			Т	
	М		Т			Д					Д			Н	Е	М	О	
	А	Л	Ж	И	Р						А			Т			П	
С		А		Е							Н	О	Р	А			Р	
Т		К		К	О	З	Е	Л						Н			А	
О		Е		О			У				Т			Т			В	
Л	А	М	И	Н	А	Т				В	О	Л	А	Н				
И		Н			К	У	П	А	Н	И	Е			Р			Г	
Ц		В									Р			Г				
А	Ф	И	Ш	А							Е	Д	И	Н	И	Ц	А	
		А									Т			О			Л	
		П									Е			Р			Е	
		И									Н			М			Е	
		Т					Б	Ю	Р	О	К	Р	А	Т	И	Я		
	П	О	Р	О	К		Л				У			Р				
	Е			У	Л	И	Ц	А			Л			О				
	Н			С			Н				И			П				
К	Л	А	Р	Н	Е	Т			К			К	У	Р	А	Г	А	

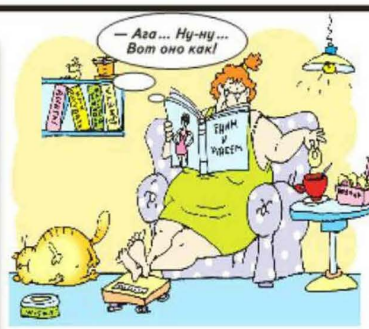
ЛАПША
из писем читателей

Иногда я делаю капитальную уборку с полировкой. Итог — я грязная, уставшая, злая и всех ненавижу, а порядок быстро рассасывается.
И. Н. Савина, Тверь

Не люблю, когда рядом со мной кто-то ест что-то горячее и прихлебывает. Прямо так и дала бы по лбу. А поскольку работаю в детском саду, это сплошь и рядом случается.
С. П. Забликова, Ставрополь

Обидно как-то, я пластаюсь перед ним: 33 блюда и 44 позы, а он снова где-то шалавится.
Елена, Сыктывкар

Любая профессия может быть сексуальной. Все дело в работнике. К примеру, уборщица. Как она со шваброй-то, а? Туда-сюда, туда-сюда, да с разной амплитудой, да в разных ритмах. А если под рабочим халатом ничего нет?
Сергей, Екатеринбург

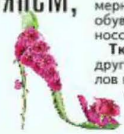


А ИНТЕРЕСНО ВЕДЬ ПОЛУЧАЕТСЯ — У ИХ БЕЛОСНЕЖКИ СЕМЬ ГНОМОВ, А У НАШЕЙ СПЯЩЕЙ КРАСАВИЦЫ — СЕМЬ БОГАТЫРЕЙ!

Уксус вместо химии

* Налейте уксус в бутылку с распылителем и наводите блеск на предметах из нержавейки (посуда, краны, мойка, сушилка в ванной).
* Если в квартире появился неприятный запах, поставьте в комнатах по блюдцу с уксусом.
* Зимой протирайте тканью, смоченной уксусом, обувь: он отлично удаляет белые следы от соли.
* Линолеум, плитку, паркет мойте с уксусом (1/2 стакана уксуса на 1 ведро воды). Пол блестит как новый.
* Белые следы на мебели легко удаляются раствором уксуса и растительного масла в соотношении 1:1.
* Микроволновку можно чистить так: разведите воду с уксусом (1:4) и поставьте в печь на 6-7 минут. Затем чистой сухой тканью вытрите печку изнутри.

Тянем-потянем, туфельки растянем



Новые туфли могут оказаться слишком жесткими и узкими, а старые ссохнуться от длительного лежания в шкафу. Что же делать?

Специалисты утверждают, что нет более простого и результативного способа, чем алкоголь. Для этого они рекомендуют смешать в равных долях спирт (можно использовать водку либо одеколон) и воду. Такой гремучей смесью нужно смазать туфли внутри и снаружи. Более тщательно следует обработать те места, которые сильно жмут. Результат гарантирован, однако в этом случае может пострадать краска на обуви. Да и алкогольный запах, который будет сохраняться еще некоторое время, не всем нравится.

Для растягивания кожаной обуви применяется касторовое масло, его можно купить в любой аптеке. Сначала нанесите его на наружную и внутреннюю поверхность вашей обуви, потом примерно час придется разнашивать обувь, надев на ногу шерстяной носок.

Тканевая обувь и обувь из других ненатуральных материалов плохо разнашивается. Единственный способ растяжки — это набивание внутрь обуви мокрых газет и их естественная сушка, то есть без воздействия солнца и тепла батареи. Правда, таким способом можно растягивать обувь целый месяц, а результата не получить.

Для быстрой растяжки кожаной обуви можно использовать кипяток. Плесните его внутрь, кожа быстро размягчится и поможет обуви принять форму вашей ноги. Данный способ эффективен, только если обувь не сильно жмет.

Пятка — самое проблемное место обуви. Если не хотите, чтобы ваши ноги страдали от мозолей, обработайте заднюю часть изделия спиртом, мылом, керосином или натрите парафином. Затем разнашивайте с шерстяным носком.

Для большего растяжения замотайте обувь в хлопок, который смочен в кипятке. После остывания ткани надо развернуть обувь и смазать касторовым маслом. Оставьте обувь на ночь, на следующий день разнашивайте.

Замшевая обувь, как и лаковая, растягивается только при помощи профессиональных средств и специальных кремов. Причем снаружи обувь ничем не обрабатывается. Не пробуйте растягивать замшевую обувь с помощью спирта.

Как избавиться от назойливых мух

МУХИ В ДОМЕ ДОСТАВЛЯЮТ МАССУ РАЗЛИЧНЫХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ. СУЩЕСТВУЕТ МНОГО МЕТОДОВ БОРЬБЫ С НИМИ.

1 Не создавайте обстановку, привлекающую мух. Постоянно убирайте крошки и остатки пищи со стола, пола и стульев. Окна затяните сеткой — это позволит сделать дом менее доступным для насекомых.

2 Развесьте в местах скопления мух специально купленные липкие ленты. Приобрести их можно практически в любом хозяйственном магазине. При желании вы можете изготовить липучку для мух самостоятельно.

3 Подмешайте в подсладченную воду немного черного перца и оставьте ее на подоконнике на некоторое время. Через два-три дня вы увидите, как все мухи исчезнут. В качестве профилактики воду можно оставить еще на пару дней, а потом убрать.

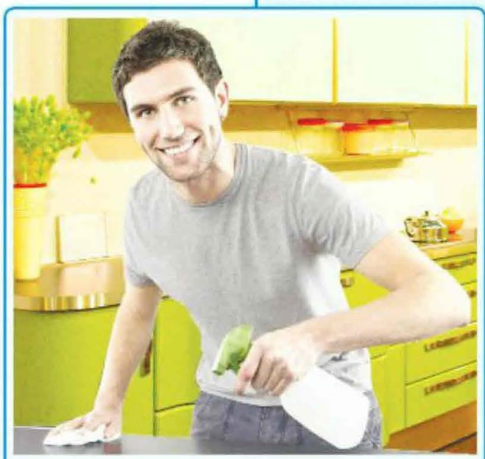
4 Приготовьте отвар льнянки и добавьте его в молоко. Емкость с полученной жидкостью поставьте на подоконник. В скором времени вы обнаружите, что все мухи исчезли.

5 По углам комнат разместите цветки пижмы. Можно использовать как сухое, так и цветущее растение. Мухи не переносят этот запах, поэтому сразу же покинут ваш дом.

6 Избавиться от мелких мух вам поможет сахарин. В несколько капель меда добавьте немного сахарина и перемешайте. В полученной смеси пропитайте кусочек бумаги и высушите его. При появлении мух достаточно слегка смочить бумагу и ждать результата. Через несколько дней все мухи пропадут. Бумагу не выкидывайте, а спрячьте до следующего раза.

Ах как пахнет!

* Чтобы избавиться от запахов, въевшихся в ковер, посыпьте его пищевой содой и спустя какое-то время пропылесосьте. Перед тем как пылесосить, чуть сбрызните ковер водой из пульверизатора с капелькой любимого аромата.
* В ящики с бельем и на вешалки с одеждой можно разложить или развесить хлопчатобумажные мешочки с высушенными в духовке стружками апельсина, лимона, цветами или кофейными зернами. Можно добавить стручок ванили или палочку корицы, а обновлять аромат можно с помощью любого эфирного масла.



На кухне

● **Если в термосе появился посторонний запах,** положите в него пару ложек риса, залейте водой и несколько раз хорошенько встряхните, затем прополощите горячей водой.

● **Чтобы легко очистить микроволновку,** цедру одного лимона залейте 0,5 л холодной воды и поставьте в печку на 2 минуты, после чего просто протрите микроволновку тряпочкой. Благодаря эфирным маслам, которые выделяет лимон, весь жир и вся грязь растворятся, а ваша кухня заблагоухает приятным ароматом.

● **Чтобы очистить духовку от загрязнений,** смешайте по 1 ст. ложке столового уксуса, пищевой соды и жидкого мыла и нанесите на загрязнившуюся поверхность. Оставьте на 5-10 минут, после чего смойте теплой водой. При сильном загрязнении процедуру повторите.

Пригодится

■ ЧТОБЫ ВЕРНУТЬ КРУЖЕВАМ БЕЛИЗНУ, ИХ ПОЛОЩУТ В НАГРЕТОЙ ДО 60°С ВОДЕ, В КОТОРУЮ ДОБАВЛЯЮТ ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА (1 СТАКАН НА 10 Л ВОДЫ).

■ ЕСЛИ НА СВЕТЛОЙ ВЕЩИ ОСТАЛИСЬ ПЯТНА ОТ ШАРИКОВОЙ РУЧКИ, СМОЧИТЕ ИХ СОКОМ ЛИМОНА, ОСТАВЬТЕ НА 15 МИНУТ, ЗАТЕМ СМОЙТЕ ВОДОЙ.

■ ЕСЛИ МОЛНИЯ НА ДЖИНСАХ САМА РАССТЕГИВАЕТСЯ, ВОЗЬМИТЕ НЕБОЛЬШОЕ КОЛЬЦО ДЛЯ КЛЮЧЕЙ, ПРИДЕЛАЙТЕ ЕГО К МОЛНИИ, ЗАЦЕПИТЕ ЗА ПУГОВИЦУ И ЗАСТЕГНИТЕ ДЖИНСЫ. ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ПРИСЯДЕТЕ ИЛИ СОГНЕТЕСЬ, МОЛНИЯ НЕ РАССТЕГНЕТСЯ.

МЕНОПАУЗА – НАЧАЛО ВТОРОЙ МОЛОДОСТИ!

С наступающим праздником, милые дамы! Праздником второй молодости и свободы. Минули времена, когда вы разрывались между работой и детьми, боялись незапланированной беременности, грозящей сломать карьеру... Наконец вы можете позволить себе пожить для себя. Как говорила героиня старой комедии: «Хочу халву ем, хочу – пряники». Объедаться сладким мы вас, конечно, не призываем. Валяться на диване, посещать фитнес, болтать с подругами или путешествовать – выбор за вами... Загвоздка в одном: празднику предшествует менопауза, о которой ходят не лучшие слухи. Чтобы они не оправдались, учеными разработано инновационное негормональное средство **БОНИСАН**.

Спрашивайте в аптеках города!

Благодаря входящему в его состав экстракту соевых бобов Solgen10 **БОНИСАН** регулирует количество эстрогена и прекрасно заменяет гормональную терапию при менопаузе. Хотите предотвратить наступление раннего климакса и сделать его легким? Начните курсовой прием средства **БОНИСАН** с 40 лет. Вам за 50? И менопауза уже наступила? **БОНИСАН** поможет при приливах, потливости, головных болях, бессоннице, перепадах настроения. А еще он продлит вашу молодость! Содержащиеся в нем изофлавоны способствуют сохранению коллагена, который увлажняет кожу, делает ее эластичной и разглаживает морщины. Вы же не против помолодеть?

Прекрасно дополняет прием капсул крем-гель **БОНИСАН** для интимного применения.

Он содержит естественные фитоэстрогены, которые способствуют нормализации влагалищного эпителия и повышают его сопротивляемость воспалительным процессам. Личная жизнь становится все ярче!

БОНИСАН: сделаем менопаузу легкой!

БОНИСАН ОТОДВИНЕТ НАСТУПЛЕНИЕ МЕНОПАУЗЫ, ОБЛЕГЧИТ СОСТОЯНИЕ В ЭТОТ ПЕРИОД, ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ.

РЕКЛАМА № 13157

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.E.009323.04.11 от 01.04.2011 ООО «РИА Панда».

МЕЖДУ ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ...

Наш малыш вопит с утра.
Знает хитрый Мишка:
Коли есть пришла пора,
Не спасет...

Мы в тайгу идем упруго,
Подставляя веткам корпус.
Вдруг как глянем друг на друга:
«Ой! Забыли дома...»

Мы давно уже под попки
Не подкладываем кнопки
Педагогам, ведь у нас —
Самый лучший в мире...

«Будьте, граждане, культурны!
Смятый фантик и бычок
Не бросайте мимо урны!»
Подпись: швабра и ...

«Одеяло, ваза, клещи.
Восемь дней таскаем вещи!
Надоела мне, Никита,
С переездом...»

Всех, кто гладил попугая,
Дураком сквозь смех ругая,
Посылал не на звезду
Матерщинник...

Клуб моржей у нас Федот
Посещает круглый год.
И обходит — чем не чудо?! —
Стороной его...

К деду ночью как-то Влад
Влез за яблочками в сад:
Выстрел солью, треск и крик.
Хорошо стрелял...

Был хохол весьма не прочь
За Мыколу выдать дочь,
И в приданое ей дан
Сала полный...

Позвонки вправлять — не шутки,
Не ввернешь за полминутки!
Потому суровый нрав
Наш имеет...

Пьют богатые и голь.
Запретите алкоголь!
Перебрав в кафе «Агдама»,
Прямо в лужу села...

Злость питаю я к Паштету:
Вор в законе, а не кот!
То сворует, блин, котлету
То утащит...

Плоский, с мясом, с чесночком,
С подрумяненным бочком.
Армянин, таджик и грек
Любят кушать...

Хулиганов бьют до боли
Надька, Верка и Саманта.
Ну и троица!
А в школе
Все зовут ее...

Сколько за год тонн белья
Постирает прачка?
Целый вечер думал я.
Сложная...

Африканские детишки
Не глотают рыбий жир.
Соберу игрушки-книжки
И уеду к ним в...

Жизнь пошла — не мед, а силос,
Каждый день проблемы!
Захотелось в «Наутилус»,
К капитану...

Я претензию соседу
Предъявляла утром в среду:
«Всю капусту с грядки смел
Твой некормленый...»

Волк Лису толкнул плечом:
«Офис твой, кума, почем?» —
«Где ты был?! Еще вчера
Эта продана...»

Здесь и акают слегка,
И другие лица...
Здравствуй, милая Москва,
Русская...

Брат из Лондона гостил,
Был с прислугой очень мил.
Вместо «слушаюсь» — «о кей»
Говорит теперь...

«В море плавать — так в приличном!» —
Говорю папане я.
В две недели на больничном
Обошлось...

Вышел ночью с бумерангом
Капитан второго ранга,
Размахнулся резко: «На!»
И упала в грязь...

Ничего себе старуха
На скамье прядет в кино!
Разжужжалось, словно муха,
У нее...

То ли шло слоновье стадо,
То ли носороги.
В школу грязь носить не надо!
Вытирайте...

Здесь живут не дураки:
Подвесные потолки
И на кухне, глянь-ка, Нат,
Кафель сплошь и...

Не купил себе Филипп
Дорогой буржуйский джип,
Хоть и смотрится красиво.
То ли дело наша...

В бадминтон играли в среду,
Мимо нас летел баклан.
Хвать! — и в качестве обеда
Он унес с собой...

Не решаюсь! Даже вкратце!
И стою, сказать не смея.
Помоги в любви признаться,
Тополиная...

В трубку свернут желтый лист.
Вот автограф, вот артист.
Молод здесь Боярский Миша.
Очень древняя...

Вот вагончик на колесах.
Мы с сестренкой все в вопросах:
«Папа! Папа! Это что?» —
«Цирк приехал! ...»

Мы держались очень стойко,
Подставляя ягодицы:
У меня в тетрадке двойка,
А у брата...

«Между первой и второй» —
Это так, проформа.
Если в праздник да с икрой —
Две бутылки...

Как залезет в ванну Лена,
Сразу высунет колено,
Потому что знает Лена:
Остальное скроет...

Переулок перед домом
Оказался тих и пуст.
В пять минут для милой Рома
Оборвал сирени...

Сбережения на взятки
Все свои истратил я.
Надоела мне, ребятки,
Эта...

«А кредит, чтоб строить дачу,
Может выдать этот банк?» —
«Может! Даже без отдачи!
Нужно лишь заполнить...»

«Пищи масса! Это что-то!
И ассортимент велик», —
Так нахваливал болото
Цаплям в пятницу...

Появляются дороги
Повсеместно, были б ноги.
Пробежит сквозь лес толпа —
Вот и новая...

За «уплывшие» кораллы
Отомстила Карлу Клара:
По щекам не била, нет,
Ею стащен был...

Тащит в дом с завода Настя
Все украденное впрок.
Если наглость не несчастье,
Жадность тоже не...

«Вы не ходите, гуси, здесь, —
Пеняла громко курица. —
Ведь пруд для вас за домом есть,
А это наша...»

Абрикос помоет в речке,
Вытрет и завялит в печке.
Знает Бабушка Яга,
Как полезна...

Против выпадения волос

ЛУКОВАЯ НАСТОЙКА

Залейте 6 ст. ложек измельченных корней репейника 1 стаканом воды, кипятите на водяной бане 20 минут. Мелко нарежьте 2 луковицы, смешайте с 4 ст. ложками коньяка и влейте в луково-коньячную смесь настой корней репейника. Оставьте настаиваться 2 недели, затем процедите.

Лечебную настойку вотрите в кожу головы перед мытьем, укутайте теплым полотенцем, а через 1,5 часа смойте. Настойку используйте 2 раза в неделю.

ТРАВЯНОЙ СБОР

Возьмите по 1 ст. ложке цветков ромашки, василька, листьев одуванчика, по 2 ст. ложки листьев лопуха и шалфея. Все перемешайте и заварите 2,5 л крутого кипятка. Настаивайте, пока не остынет, затем процедите. Ополаскивайте волосы 2-3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

У НАСТОЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ ДВЕ ЗАДАЧИ: БЫТЬ КРАСИВОЙ И ГОВОРИТЬ МУЖЧИНЕ, ЧТО ОН МОЛОДЕЦ.

Для нежных ручек

● **Творог и зеленый чай.** Тщательно перемешайте 2 ст. ложки творога, 1 чайн. ложку сливочного масла, 1 ст. ложку лимонной цедры и 1 ст. ложку крепкого зеленого чая. Нанесите на руки, подержите 20 минут и смойте теплой водой.

● **Виноград и овсяные хлопья.** Эта маска обладает отшелушивающим эффектом. Измельчите 2 ст. ложки овсяных хлопьев, смешайте с 2 ст. ложками мякоти винограда. Нанесите на руки, помассируйте 1-2 минуты, через 5 минут смойте маску.

● **Картофель и мед.** Натрите мелко сырую картофелину, смешайте с 1 чайн. ложкой меда и несколькими каплями фруктового или овощного сока (лимонного, апельсинового, капустного, морковного). Нанесите смесь на руки, подержите 20 минут и смойте теплой водой. Смажьте руки увлажняющим кремом.

Рекомендуем — *Актуально*

Ягоды на лицо

Чем кислее ягода, тем больше она подходит для жирной кожи, и наоборот. Ягоды способны вызвать аллергическую реакцию, поэтому перед использованием проверьте маску на переносимость, нанеся на внутреннюю поверхность предплечья.

ЧЕРЕШНЯ

* **Для увядающей кожи.** Смешайте 1 ст. ложку мякоти из ягод желтой черешни и 1 ст. ложку оливкового масла. Нанесите на кожу лица на 15 минут, после чего смойте теплой водой и нанесите увлажняющий крем.

* **От жирного блеска.** Смешайте 1 чайн. ложку лимонного сока с мякотью черешни (смесь не должна быть жидкой) и нанесите на кожу лица равномерным слоем. Через 20 минут смойте теплой водой.

* **При проблемной коже.** Хорошо протертую мякоть желтой черешни смешайте с 1 чайн. ложкой меда, 1 чайн. ложкой оливкового масла и несколькими каплями сока лимона. Нанесите на лицо на 15 минут, затем умойтесь теплым пивом.

КРЫЖОВНИК

* **Чтобы увлажнить кожу.** 1/4 стакана молока разбавьте таким же количеством сока ягод крыжовника, смочите марлевую салфетку в смеси, нанесите на лицо, накройте мокрым полотенцем. Держите 15-20 минут. После процедуры смажьте лицо питательным кремом.

* **От веснушек и пигментных пятен.** Незрелые плоды разомните, отожмите сок и смажьте лицо. Через 5 минут смойте прохладной водой. Делайте процедуру 2-3 раза в день в течение недели.

* **При пористой, шероховатой коже.** В кашицу из ягод добавьте мед или желток, нанесите на лицо на 10-15 минут, смойте прохладной водой. Маска хорошо смягчает кожу, делает ее матовой, упругой, свежей.

Для сухой кожи подойдут маски из чёрной смородины, земляники, желтой черешни; для жирной — из клубники, красной смородины, темной черешни; для пигментированной — из клубники, крыжовника.

КЛУБНИКА

* **При чувствительной коже.** Смешайте 1 чайн. ложку творога с таким же количеством жидкого меда и 2 чайн. ложками клубничного сока. Лицо густо смажьте этой смесью, через 10-15 минут смойте холодной водой.

* **Чтобы кожа стала упругой,** 2 чайн. ложки жирного йогурта, 5 ягод клубники, 2 ст. ложки меда и 1 банан тщательно разотрите (лучше блендером) и нанесите полученное пюре тонким слоем на лицо, шею, руки. Через 10-15 минут все смойте теплой водой.

ЗЕМЛЯНИКА

* **Для питания любой кожи лица.** Приготовьте смесь из мелко нарезанных листьев земляники и растертых ягод, взятых в равных пропорциях. Маску нанесите на чистую, смазанную кремом кожу.

* **При появлении морщин на лице.** 1/4 стакана молока смешайте с таким же количеством сока. Смочите в смеси слой ваты, наложите на лицо на 15-20 минут и накройте махровым полотенцем. После снятия маски кожу слегка вытрите и смажьте питательным кремом.

* **При угревой сыпи.** Смазывайте кожу лица соком земляники, смешанным с глицерином (1:1).

СМОРОДИНА

* **Отбелить** кожу поможет 1/4 стакана молока, разбавленного таким же количеством сока красной смородины. Смочите в этом растворе слой ваты и наложите на лицо, накрыв мокрым полотенцем. Через 15-20 минут полотенце и вату снимите, кожу слегка обсушите и смажьте кремом.

* **Чтобы очистить лицо,** растолките горсть ягод смородины (красной, белой или черной), удалите кожицу. Нанесите на очищенную кожу лица, помассируйте легкими круговыми движениями 5 минут, оставьте ягодную массу на лице еще на 15 минут. Умойтесь теплой водой.

Ножки под босоножки

Сам себе косметолог

НЕ ОБРЕЗАЙТЕ НА ПЯТКАХ ГРУБУЮ КОЖУ: ЭТИМ ВЫ УСКОРЯЕТЕ ПОЯВЛЕНИЕ НОВОГО ОРОГОВЕВШЕГО СЛОЯ, КОТОРЫЙ БУДЕТ ЕЩЕ ТОЛЩЕ. ОГРАНИЧЬТЕСЬ ПЕМЗОЙ ИЛИ СКРАБОМ.

Молоко и соль

Перемешайте стакан молока, 3 ст. ложки соли и стакан густого мыльного раствора, добавьте в тазик с горячей водой. Парьте ножки в этой воде 30-60 минут. Промокните полотенцем и смажьте пятки увлажняющим кремом. Повторяйте процедуру каждую неделю.

Отвар крапивы

При потертостях и трещинах на пятках залейте 2 ст. ложки измельченных листьев крапивы 1 л воды и подержите ноги в такой ванночке 15-20 минут. Затем вытрите, смажьте питательным кремом или жиром, сделайте легкий массаж.

Ромашка аптечная

При глубоких трещинах делайте на ночь горячие ванночки из отвара: залейте 2 ст. ложки сухой ромашки 1 л воды и кипятите 10 минут.

Чай и мыло

Холщовую тряпку намочите в теплом крепком чае и намыльте хозяйственным мылом. Перед сном приложите компресс к ноге и оберните полиэтиленовым пакетом. Трех-четырех ночей должно хватить, чтобы кожа на пятках стала как у младенца.

Картофель в мундире

Не очищая, растолките и смешайте с 1/2 чайн. ложки сливочного масла. Смесь нанесите на хлопчатобумажную тряпочку, приложите компресс к ноге, сверху обмотайте целлофаном и наденьте носочки. Процедуру делайте на ночь.

Алоэ

Измельчите листочек алоэ посочнее, мякоть положите на проблемные места, накройте полиэтиленом и сверху наденьте хлопчатобумажные носочки. Компресс делайте на ночь.

Кабачки

Огрубевшую кожу на пятках можно смягчить, если наложить на пятки маску из свежих кабачков. Кабачки мелко нарежьте, наложите на марлю и приложите к пяткам на 30 минут, после чего смойте теплой водой и смажьте жирным питательным кремом. Делайте такую маску 1 раз в неделю.

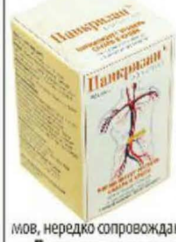
Пригодится

● **Тонкие и ломкие ногти?** Делайте ванночки с теплым настоем чайного гриба. Перед процедурой гриб надо настоять не менее недели. Ногти станут крепкие, будут быстрее расти, и их внешний вид намного улучшится. Изменения наступают уже после третьей процедуры (всего достаточно четырех процедур). Ванночки делайте 2 раза в неделю по 10 минут.

● **Если трескаются губы,** смешайте 1/2 чайн. ложки домашнего творога с 1 чайн. ложкой жирных сливок и нанесите смесь на губы на 15-20 минут, затем протрите губы тампоном, смоченным в теплой воде, и смажьте их гигиенической помадой.

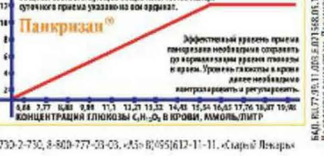
● **Для кожи локтей.** Смешайте 1/2 чайн. ложки соды, 1 чайн. ложку мелкой соли, 1 чайн. ложку жирной сметаны или сливок, 1 чайн. ложку перекиси водорода и 1 чайн. ложку сока лимона. Распарьте локти и смажьте их приготовленной смесью, затем оберните целлофаном. Через полчаса смажьте жирным кремом.

ДИАГНОЗ ДИАБЕТ. КАК БЫТЬ?



Прежде всего, не стоит унывать. При аккуратном и точном выполнении врачебных предписаний диабет – не приговор. Современные препараты позволяют сохранять высокое качество жизни и избежать ряда синдромов, нередко сопровождающих диабет.

«Панкризан» создан в рамках инновационного подхода к индивидуальной профилактике здоровья и облегчения ряда симптомов. Благодаря биологически активным веществам, которые содержатся в растениях, укрепляются сосуды, нормализуется уровень содержания глюкозы и холестерина в крови. Лекарственных трав, оказывающих благоприятное влияние на поджелудочную железу, печень, углеводный обмен, выработку инсулина и усвояемость глюкозы, немало. К таковым относятся и плоды фасоли, и чистый чесночный сок, и одуванчик, и черника обыкновенная, и пуэрария дольчатая, и другие. Именно из таких трав состоит **«Панкризан»** – современное американское средство! **«Панкризан»** рекомендовано принимать по 2-4 капсулы ежедневно во время еды согласно схеме.



Действует при почтовом заказе по этому купону

Отметьте нужное количество упаковок в графе «Я ЗАКАЗЫВАЮ»

Вырезав купон, отправьте по адресу: **123317, Москва, а/я №8, для Махцева К. Х.**

(не забудьте указать на конверте свой обратный адрес, индекс, ФИО получателя)

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

«Панкризан» _____ упаковок

Рекомендованная цена – 950 рублей.

Вы оплачиваете почтовые расходы

WWW.LIDERON.RU

Аптечные справочные Москвы: «Ригла» 8(495)730-2-730, 8-800-777-03-03, «Неофарм» 8(495)585-55-15, «ГорЗдрав» 8(495)589-58-03, «Будь здоров» 8(495)730-2-730, 8-800-777-03-03, «36,6» 8(495)612-11-11, «Старый Лекарь» 8(495)380 00 38, «Доктор Столетов» 8(495)785 46 65, «Самсон Фарма» 8(495)59 44 888, «А.в.е» 8(495)781 99 14.

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный). **Справочные по Москве:** 8(495)643-39-19 (доставка), 8(495)644-48-78.

РЕКЛАМА

Гороскоп с 29 мая по 11 июня

Можно побегать босиком по берегу речки

ОВЕН Попробуйте изменить свою жизнь к лучшему. С этого момента возьмите за правило никому не рассказывать о своих проблемах, не жаловаться — хотя бы в течение двух недель. На все вопросы близких, которых раньше вы посвящали во все подробности своих неудач, отвечайте просто: «Сейчас все должно измениться к лучшему». Если ваши силы на исходе, в 200 г меда добавьте 15 измельченных в ступке грецких орехов, пропущенные через мясорубку 150 г кураги и лимон с цедрой и все перемешайте. Принимайте целебную смесь по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.

ТЕЛЕЦ Работать придется больше обычного, а мелкие неприятности посыплются как из рога изобилия. Окружающие будут раздражать, деньги в кошельке не задерживаются, домочадцы конфликтуют... Примите совет звезд — не нападайте ни на кого с упреками. Ничего, кроме головной боли, это не принесет. Чтобы ужин помог справиться не только с чувством голода, но и обеспечил крепкий сон, готовьте каши: гречневую, пшенную, пшеничную — любую! В злаках много магния, а он помогает расслабить уставшие мышцы и снять нервное напряжение. Со сладостями перед сном лучше не перебарщивать.

БЛИЗНЕЦЫ Самое время научиться правильно просыпаться и вставать. Проснувшись, потянитесь всем телом и несколько раз зевните. Лежа в кровати, сделайте упражнение на растяжку. Исходное положение — прямые ноги вытянуты. Теперь согните в колене и подтяните руками к груди правую ногу, потом левую. Это упражнение укрепляет нервную систему и позвоночник. После него встать не с той ноги просто невозможно.

РАК Главными для вас на этот период станут дела домашние, и увиливать от них бесполезно — все равно догонят. В остальном все будет как обычно. Возможно, станут донимать боли в суставах. Есть один хороший рецепт: в 0,5 л любой минеральной воды добавьте 2 ст. ложки без верха морской соли и 4 ст. ложки 9%-ного уксуса. Размешайте, чтобы соль растворилась. Вечером перед сном подогрейте сколько нужно до приятной для тела температуры, смочите мягкую салфетку и оберните ею больной сустав, сверху накройте полиэтиленом и тепло укутайте. Держите компресс минимум 2 часа. Наутро боль и отеки исчезнут.

При первых признаках обострения гастрита 1 ст. ложку смеси ромашки и семени льна (в пропорции 1:1) варите в 1,5 стакана воды 10 минут, настаивайте полчаса. Принимайте по 1/4 стакана каждые 3 часа.

ЛЕВ Настроение трудно назвать хорошим, вам будет недоставать уверенности в своих силах. Не исключено, что обстоятельства окончательно прижмут вас к стенке — и действовать-таки придется. Вот тут-то вы проявите все свои таланты и с блеском одолеете то, от чего хотели сбежать. Ну а если ежедневно добавлять в утренний рацион щепотку травы зверобоя и мелко нарезанную корочку апельсина, жить станет легче и веселей.

ДЕВА Наступило время удачи и движения вперед. Не распыляйтесь на второстепенные дела, определитесь с главной целью и смело идите к ней! Сил хватит на все, если будете придерживаться здорового режима. А выходные, проведенные с друзьями на природе, утроят ваши силы. Можно даже побегать босиком по берегу речки.

ВЕСЫ Не пытайтесь браться за работу, в которой вам не хватает опыта. Идеи оригинальны, но неосуществимы. Займитесь лучше собой. Не упустите возможности поправить здоровье крапивой. Она незаменима для людей, у которых больны суставы. Лучшее средство от артритов, артрозов, подагры. В этих случаях ее полезно не только есть, но и делать холодные и горячие компрессы из крапивы.

СКОРПИОН Заметили, что в последнее время вы делите людей по принципу плохой — хороший? Оставьте обиды в прошлом — это сделает вас сильнее. Отпустите своих обидчиков с миром и с чистым сердцем идите дальше. Поддержать иммунитет поможет простое средство: мякоть половины лимона перетрите в кашицу, добавьте 1 ст. ложку меда, подержите смесь во рту подольше и проглотите. Такое вкусное лекарство способно снять воспаление горла, помочь голосовым связкам.

При хроническом тонзиллите сварите в стакане воды 1 ст. ложку цветков картофеля и отваром полощите горло 3 раза в день в течение 10 суток. Затем сделайте перерыв на месяц и повторите курс.

СТРЕЛЕЦ Простите обиды, иначе они будут съедать вас изнутри. Это может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, а любовные разочарования — к проблемам с сердцем и печенью. Если же обида засела так глубоко, что все попытки вытравить ее безрезультатны, пойдите другим путем. Мысленно представьте себе обидчика рядом и выскажите ему все, что наболело. Не стесняйтесь в выражениях! Станет легче, и обида уйдет.

КОЗЕРОГ Плохое настроение, чувство одиночества, потеря вкуса к жизни, постоянная усталость... Не о вас ли это? Так проявляется депрессия. В борьбе с ней все средства хороши. Не упускайте возможности подвигаться, вставайте пораньше, чтобы продлить световой день. Относитесь к этому как к лекарству. Включайте в комнате свет, как только на улице стемнеет. Не ешьте на ночь и тем более по ночам. Влюбитесь — и мир станет ярче и добрее!

ВОДОЛЕЙ Девиз этого периода: «Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой». Все сделанное вернется к вам сторицей. А значит, твори как можно больше добра — одаривайте, давайте взаймы, любите и заботьтесь. Возможно воспаление горла. Если недавно воспалялись миндалины или никак не можете избавиться от насморка, будьте вдвойне бдительны. Каждое утро не забывайте промывать носоглотку, как это делают йоги, хотя бы простой водой. Такой водный массаж прекрасно очищает миндалины.

РЫБЫ Все у вас складывается не так уж плохо, но время от времени будет накатывать беспричинное раздражение и хандра. Попробуйте в такие моменты дышать не как обычно, а, например, вдохните, задержите дыхание на 5 секунд, выдохните. Такое упражнение избавляет от плохих мыслей.

Стихи наших читателей

Вот такой зверинец...

На работе пашу я как вол
И притом устаю как собака.
Мой начальник — упрямый осел,
А его секретарша — макака.
На работе напарник — свинья:
Хлещет водку как истовый мерин.
Если пьян он, то, мама моя,
Как индюк он самоуверен.
Прихожу я домой, ну а там
Не жена меня ждет, а тигрица.
Ее мама, гиппопотам,
На меня начинает коситься.
Замурлычет с порога жена:
«О, люби меня, словно ты кролик!»
...Дура! С вечера возбуждена, заведена,
Просмотрев эротический ролик.
Тесть — он мул — и мычит все о том,
Что не те зятья нынче стали.
Мол, крутиться я должен ужом,
А не то преуспею едва ли.
Сын — теленок. Влюбился он тут
Не в царевну — куда там! — В лягушку.
И теперь они аиста ждут.
Так его заманили в ловушку.
Дочь, как серна, хотя и стройна,
Но в душе — молодая волчица.
Тут за ней, намекнула она,
Пристрастился баран волочиться.
А любовница — просто змея.
Как питонша меня обнимает.
Как живым остаюсь я, друзья,
Сам, признаться, не понимаю.
Среди них я, конечно, орел,
А не дятел, как брешет супруга!
И уж вовсе не драный козел,
Как жены заявила подруга.
Что мне делать, такому орлу,
Если выпала доля такая?
Не приемля ни брань, ни хулу
На бескрылых смотрю свысока я...

Александр Никитин, Челябинск

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

В следующем номере читайте:

- ✓ **Врач не может поставить диагноз**
  РЕДКИЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.
- ✓ **Для тех, кому за...**
  ВОЗРАСТНАЯ МАКУЛОДИСТРОФИЯ.
- ✓ **На приёме у эндокринолога: для диабетиков**
  ЧТО БУДЕТ С ПАЛЬЦАМИ ПОСЛЕ УКОЛОВ?
- ✓ **После облучения**
  ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-56-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayboli.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-14854 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 193644 экз. Заказ 481. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 29.05.2013 г. по графику: в 13.30. По графику: в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Для читателей обеспечивают: ООО «Крон-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 245894 экз.
12+